

Motivare i bambini per ottimizzare l'apprendimento!

Hans Katzenbogner

dalla rivista *Leichtathletik Training* 9/10 - 2006

Grazie ad attività allettanti e ad un utilizzo vario degli attrezzi a disposizione, si possono raggiungere delle condizioni didattiche in grado di motivare i bambini e, di conseguenza, agevolare l'apprendimento.

Un bambino motivato è ricettivo e pronto ad apprendere, ossia ad imparare qualcosa di nuovo ed essere in grado di rielaborarlo. In questo articolo l'autore chiarisce il motivo per cui ciò avviene e spiega come questa condizione possa essere d'aiuto nell'allenamento. Infatti, anche in presenza di un gruppo eterogeneo, è compito dell'allenatore creare dei contesti dove i bambini siano motivati e, contemporaneamente, siano in grado di apprendere e consolidare movimenti.

Esistono diversi gradi di motivazione dei bambini

Esaminando la lezione di atletica leggera di un gruppo di bambini in età scolastica, si può no-

tare un vasto spettro di atteggiamenti. Alcuni bambini e bambine apprendono un movimento più velocemente di altri, seguono con attenzione le istruzioni ed i consigli dell'allenatore, reagiscono con curiosità ed entusiasmo alle attività proposte, sono desiderosi di imparare qualcosa di nuovo e di migliorarsi continuamente. Ci sono però anche dei bambini che si lasciano distrarre facilmente, disturbano la lezione, nel migliore dei casi partecipano annoiati alle attività proposte e che, di conseguenza, mostrano miglioramenti minimi nell'apprendimento.

Riassumendo, ciò significa che in ogni gruppo di bambini sono presenti diversi livelli di motivazione, in relazione all'apprendimento e alla capacità di impegnarsi a fondo nelle attività.

La motivazione è innata

Nel suo libro "Lernen" [Apprendere] (2002), Manfred Spit-

zer annuncia una scoperta sbalorditiva: "Gli uomini sono motivati di natura e non potrebbero non esserlo, perché nella loro evoluzione hanno sviluppato un meccanismo motivazionale estremamente efficace". Senza questo meccanismo non saremmo potuti sopravvivere. Esso è sempre in azione e non lo si può disattivare, se non nel sonno. Di conseguenza, con un ragionamento un po' più approfondito, anche ciò che segue apparirà più chiaro. La domanda da porsi non dovrebbe essere: come posso motivare qualcuno?; ma: perché molte persone sono così spesso demotivate? A questo punto si può aggiungere che, molto spesso senza saperlo e senza volerlo, siamo noi stessi (allenatori) ad alimentare la demotivazione. Nell'avviamento all'atletica abbiamo a che fare con bambini e bambine in età compresa tra 7 e 11 anni, i quali mostrano un forte bisogno di scoprire, imparare e padroneggiare movimenti. Gli allenatori devono saper sfruttare questi presupposti e stimolarli attraverso attività adeguate.

Basi teoriche della motivazione all'apprendimento

MOTIVAZIONE

ALL'APPRENDIMENTO E SUE
VARIABILI

Heinz Heckhausen nel 1969 ha riassunto in un'unica formula tutti i processi da cui dipende la motivazione all'apprendimento (Mota)

$$\text{Mota} = (\text{MA} \times \text{R} \times \text{S}) + \text{Cs} + \text{N} + [\text{Bid} + \text{Bas} + \text{Bdip} + \text{Bval} + \text{Binc}]$$

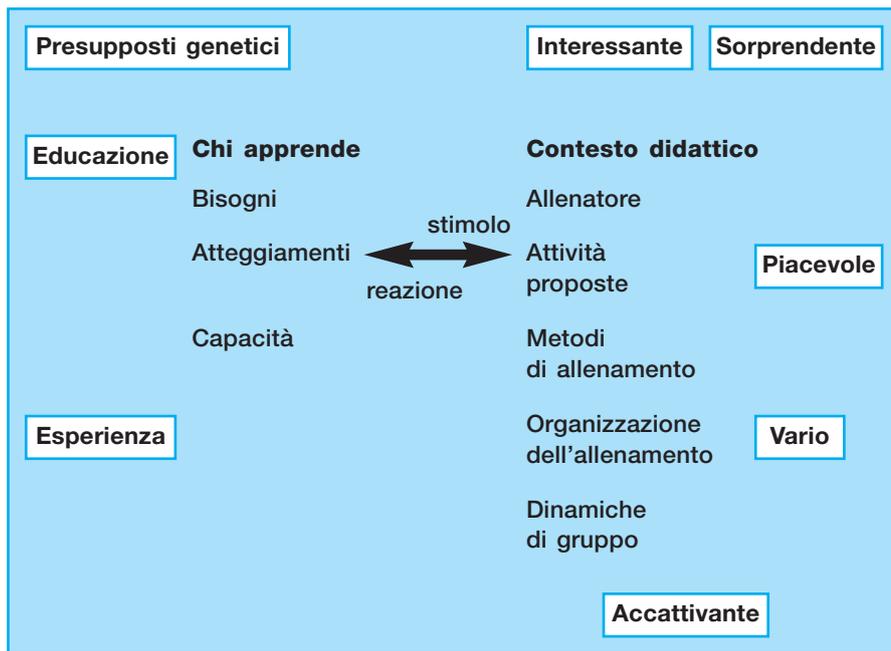


Figura 1 - Rapporto reciproco tra il contesto didattico e chi apprende.

“La motivazione all’apprendimento si definisce come la prontezza di un individuo a controllare e coordinare le sue funzioni sensorie, cognitive e motorie, al fine di raggiungere un obiettivo futuro”. Nel processo di apprendimento confluiscono, assieme alle capacità individuali, variabili sopravvissute della personalità, varie tipologie di bisogni (fisiologici, sociali, orientati alla prestazione, riferiti alla disciplina o alla realizzazione personale), e valutazioni differenti dei contenuti dell’apprendimento. Le restanti variabili si collocano nell’ambito del contesto didattico: l’allenatore, le dinami-

Approfondimento 1: i bisogni

BISOGNI SOCIALI

1. In un gruppo, i bambini desiderano sentirsi protetti, giocare insieme, pianificare e fissare degli obiettivi, essere felici e scambiarsi opinioni.
2. I bambini agiscono sulla base dell’immagine che hanno degli adulti, li imitano e si identificano in loro.
3. I bambini necessitano di protezione, di calore, di aiuto e di consigli.
4. I bambini hanno bisogno di conferme.

BISOGNI FISIOLOGICI

1. I bambini hanno bisogno di muoversi.
2. I bambini hanno bisogno di sfogare la loro aggressività.
3. I bambini hanno bisogno di giocare.
4. I bambini hanno bisogno di misurare la loro forza fisica.

BISOGNI RELATIVI AGLI OGGETTI

1. I bambini hanno bisogno di entrare in contatto con cose che a loro interessano, e di possederle.
2. Con queste cose i bambini desiderano provare felicità, rischio, tensione, varietà e sorpresa.

BISOGNI RELATIVI ALLA PRESTAZIONE

1. I bambini hanno bisogno di misurarsi con gli altri.
2. I bambini vogliono padroneggiare qualcosa nel modo migliore possibile.
3. I bambini desiderano migliorare le loro prestazioni.

BISOGNI RELATIVI ALL’AFFERMAZIONE PERSONALE

1. I bambini necessitano di essere apprezzati, considerati e rinforzati.
2. I bambini vogliono essere consapevoli del valore della loro persona.
3. I bambini vogliono esercitare potere.
4. I bambini vogliono giocare in ruoli particolari.

che di gruppo, l'organizzazione ed il contenuto dell'allenamento, e le metodiche utilizzate (vedi figura 1).

BISOGNI - PROMOTORI DELL'AGIRE

Nei primi anni dell'infanzia, attraverso diverse situazioni ed esperienze, scaturiscono i bisogni (vedi approfondimento 1). Essi sono considerati come variabili sopravvissute della personalità, in quanto nel futuro possono essere influenzate solo minimamente.

Tra i bisogni, assume particolare importanza il bisogno di prestazione. Se esso è stimolato da una particolare attività didattica, si trasforma in motivazione alla prestazione (MP), e si definisce come "l'ambizione ad aumentare o mantenere più alte possibili le proprie capacità in azioni per cui risulta vincolante un metro di valutazione, e la cui esecuzione può pertanto riuscire o non riuscire" (Heckhausen, 1969).

La motivazione alla prestazione si sviluppa soprattutto nell'infanzia, così come gli altri bisogni. Essa è influenzata da uno stile educativo che incentiva ed incoraggia i bambini, e che rinforza positivamente il loro comportamento. Questo processo è stimolato in modo particolare dal valore assegnato dai genitori alle prestazioni, così come dall'immagine stessa dei genitori. Il grado di motivazione alla prestazione determina l'atteggiamento futuro rispetto alla prestazione stessa, e fa parte dei presupposti per una carriera di successo.

Variabili stimolanti intrinseche

Se si prendono in considerazione le variabili rimanenti della formula, si giunge ad una suddivisione tra motivazioni intrinseche (relative ad una certa disciplina) ed estrinseche (estranee ad una certa disciplina).

La motivazione alla prestazione è particolarmente stimolata dal grado di raggiungibilità (R) dei compiti affidati ad ogni bambino in relazione alle sue capacità, così come dallo stimolo fornito dai compiti assegnati (S). "Lo stimolo porta sempre con sé un'anticipazione delle conseguenze positive o negative del proprio sforzo" (Heckhausen, 1973). Ciò significa che è necessario spiegare ai bambini quali sono i vantaggi che derivano dall'apprendere una tecnica o una particolare capacità. Anche la considerazione di cui un certo tipo di sport gode da parte dei genitori (Cs), della scuola e dei media esercita sui bambini e sui ragazzi uno stimolo particolare. Chi non si ricorda, ad esempio, il Becker-boom degli anni '80-'90? In quegli anni, Boris Becker fu in grado di far affluire un numero enorme di persone allo sport del tennis. Più recentemente, dopo i mondiali di calcio in Germania, calciatori come Michael Ballack, Oliver Kahn e Sebastian Schweinsteiger hanno fatto confluire i bambini nei reparti calcistici. Al contrario, l'atletica leggera si trova da tempo in una situazione difficile, poiché non gode di un ampio riconoscimento dell'opinione pubblica, soffre della scarsa presenza nei media e, soprattutto, della mancanza di idoli.

Alle altre variabili stimolanti, si deve aggiungere il contenuto di novità di una cosa (N). Esso si può osservare abitualmente nel gioco, in particolare quando i contenuti sono organizzati al fine di non deludere le aspettative del bambino. In questo modo il lavoro risulta sorprendente ed interessante, e di conseguenza favorisce l'apprendimento.

Variabili stimolanti estrinseche

Quando l'apprendimento dipende esclusivamente da variabili estranee alla disciplina o alla materia, si ha una condizione preoccupante. Se sono le variabili estrinseche a prevalere, l'apprendimento è determinato in gran parte dalla persona dell'allenatore (Bid = bisogno di identificazione), dal bisogno di approvazione sociale (Bas), dal bisogno di dipendenza dagli adulti (Bdip), dal bisogno di sentirsi valorizzati (Bval), dal bisogno di mantenere le sanzioni nella forma di rimproveri e di critica non oggettiva (Binc = bisogno di incoraggiamento). In questi casi, la motivazione all'apprendimento del bambino diminuisce, ad esempio, con il cambio di allenatore, con la mancanza di rinforzi positivi, con lo scioglimento di un gruppo, oppure con modelli errati di comportamento.

È importante essere consapevoli del fatto che una motivazione estrinseca iniziale può successivamente svilupparsi in motivazione intrinseca.

Ciò non significa comunque che l'apprendimento può avvenire al di fuori della comunità. A tal proposito, Spitzer (2002) scrive addirittura che "l'apprendimento umano avviene sempre all'interno della società [vedi immagine a sinistra (bambini che giocano in gruppo)] e le attività sociali, in particolar modo l'agire sociale, sono probabilmente l'amplificatore di maggior rilevanza". Spitzer, riassumendo, afferma che "importante per l'apprendimento è: si impara sempre quando si vivono esperienze positive, ed inoltre si apprende quando il risultato di un'azione è migliore delle aspettative che l'organismo si era creato".

Per noi allenatori si presenta solo la domanda: "con quali contenuti, metodi e misure possiamo sollecitare queste aspettative positive?" Oppure, in altre parole, come possiamo evitare di demotivare i nostri bambini nelle società sportive?

Attività efficaci come incentivo per i bisogni

OFFRIRE ESPERIENZE DI SUCCESSO

I successi nell'apprendimento forniscono la motivazione necessaria per porsi nuovi obiettivi e, pertanto, è necessario organizzare attività con un grado medio di difficoltà. Ciò significa che esse devono, in generale, eccedere le capacità del bambino, cosicché all'inizio si potrà andare incontro a qualche fallimento, ma che alla fine sarà comunque possibile ottenere un successo. In relazione a quanto

sopra descritto, quali misure bisogna mettere in atto per realizzare questo intento?

DIFFERENZIAZIONE ESTERNA

A causa dello scarso numero di istruttori, in molte discipline dell'atletica leggera un istruttore si deve spesso occupare di un gruppo molto numeroso di bambini di diverse età (fino a 40 bambini). In un contesto di questo genere, il processo di apprendimento si può realizzare solo parzialmente. I giovani devono essere stimolati il più possibile in maniera individuale, considerando il loro potenziale motorio. Di conseguenza, un gruppo numeroso dev'essere diviso in gruppi di dimensioni inferiori, dando vita alla cosiddetta "differenziazione esterna". A tal proposito si possono distinguere le seguenti tipologie:

- Differenziazione in gruppi di età: dopo un riscaldamento comune, si formano dei gruppi omogenei in base all'età, all'interno dei quali si svolgeranno in seguito attività distinte.
- Differenziazione a seconda delle capacità: senza tener conto dell'età, si formano dei gruppi omogenei in base al livello di capacità e di apprendimento.

La differenziazione esterna può essere attuata solo se è disponibile un numero adeguato di istruttori, condizione che purtroppo non sempre si realizza. Il problema potrebbe però essere risolto attraverso degli "aiuto-istruttore" da scegliere tra persone idonee, quali, ad esempio,

genitori o atleti in procinto di terminare la loro attività. L'attività di questi aiutanti si limiterà al controllo dei gruppi e all'applicazione delle indicazioni dettate dall'istruttore. Le società possono offrire agli "aiuto-istruttore" una breve formazione di circa uno o due fine-settimana, che potrà poi essere integrata dal conseguimento della licenza da istruttore.

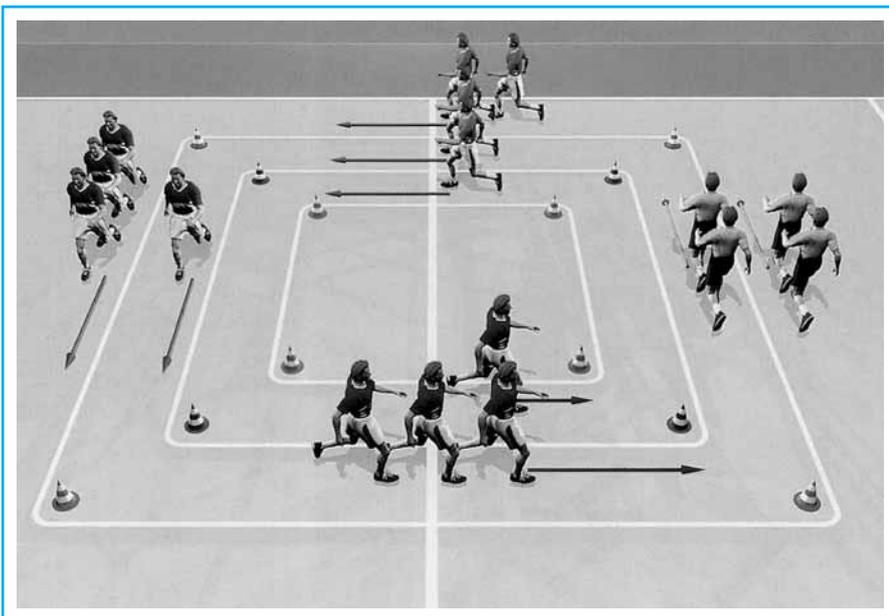
DIFFERENZIAZIONE INTERNA

Laddove il problema della mancanza di aiutanti non possa essere risolto, rimane solo da intraprendere la strada della "Differenziazione interna". Per le diverse età, si possono proporre gli stessi compiti, ma con grado diverso di difficoltà. Inoltre, all'interno di un gruppo con un livello omogeneo di capacità e apprendimento, la "differenziazione interna", offre ulteriori possibilità di stimolo per il singolo. In seguito trovate alcuni esempi:

- Lanciare con attrezzi di peso diverso.
- Corsa ad ostacoli posti a diversa distanza o con ostacoli di altezze diverse.
- Saltare superando ostacoli di altezza diversa o a diversa distanza.
- Correre su percorsi di diversa lunghezza, impiegando sempre lo stesso tempo (corsa in ovali o rettangoli di diversa grandezza, *vedi immagine alla pagina successiva*).

ACCRESCERE LA CONSIDERAZIONE

Gli scorsi campionati mondiali di calcio ci hanno mostrato



chiaramente di quanta considerazione uno sport possa godere tra i genitori, nelle scuole e nell'opinione pubblica, grazie all'impegno dei media e dell'industria dello sport.

Attualmente, le società di atletica leggera possono essere soddisfatte della loro popolarità tra i bambini, ma devono sforzarsi di ottenere maggior stima da parte di genitori, scuola e media, in relazione agli obiettivi e ai contenuti dell'atletica in età infantile.

ACCRESCERE LA CONSIDERAZIONE DEI GENITORI

In qualità di istruttori, ci si accorge di come i genitori si interessino poco di ciò che fanno i bambini nel tempo libero. La maggior parte di loro è contenta se i figli sono occupati per un paio d'ore, e quasi nessuno ha idea di come sia organizzato l'allenamento e di come operi l'istruttore. Per rendere consapevoli i genitori di come si svolge il

lavoro, si possono adottare le seguenti misure:

- Invito ad un allenamento per alcuni o per tutti i genitori.
- Organizzazione di serate per i genitori.
- Attività comuni (gite, grigliate, allenamento nel periodo natalizio, festa di natale).
- Attività sportive dei genitori durante l'allenamento (ad esempio camminate in compagnia o corse nella natura).

ACCRESCERE LA CONSIDERAZIONE NELLE SCUOLE

- Invitare gli insegnanti all'allenamento.
- Feste sportive comuni.
- Corsi di aggiornamento per personale docente.
- Progetti scuola-società.
- Collaborazione durante le feste dello sport a scuola (ad esempio, mettere a disposizione giudici di gara o attrezzi per le gare).

ACCRESCERE LA CONSIDERAZIONE NEI MEDIA E NELL'OPINIONE PUBBLICA

Trovare posto nei media e nell'opinione pubblica è la cosa più difficile, sebbene anche qui vi siano delle possibilità a livello locale:

- Invitate un collaboratore della stampa locale ad un allenamento particolare o ad una gara importante.
- Cercate di trovare all'interno della società una persona che, come libero collaboratore della stampa locale, metta a disposizione articoli e materiale fotografico.
- Cercate di farvi conoscere nelle feste cittadine e nell'ambiente sportivo in generale.
- Cercate di convincere i dirigenti a presentare pubblicamente il lavoro della società e delle sue singole sezioni.

Vista la mia pluriennale esperienza, posso affermare che queste strade sono tutte percorribili, e che esse conducono ad un'ampia crescita dell'intera società, oppure di un singolo gruppo o settore.

Bisogno di identificazione - non è sempre facile da soddisfare!

L'ALLENATORE - PARTNER APPASSIONATO E COMPETENTE

“Gli psicologi hanno scoperto che la credibilità del partner viene valutata sin dall'inizio di un incontro, ed in ogni dialogo. Ciò succede nel giro di un secondo ed in maniera del tutto in-

conscia, attraverso l'analisi dell'espressione facciale (in particolare quella della bocca), del tono di voce (prosodia) e della posizione del corpo. Anche a scuola gli studenti istituiscono sin da subito, a livello inconscio, se l'insegnante è motivato, se è padrone dell'argomento che sta spiegando e se si immedesima in ciò che espone. ... D'altro canto, l'insegnante è pressoché all'oscuro dei segnali che invia e quindi non può controllarli consciamente, se non dopo un lungo allenamento" (Stangltaller).

A conclusioni simili è giunto anche Spitzer, che riassume tutto con quest'affermazione: "La persona dell'insegnante è il mezzo più potente che ha a disposizione!" (2002).

Se si trasportano all'allenatore questi concetti relativi all'ambito scolastico, allora si capisce come egli debba essere uno specialista appassionato ed autorevole. Per garantire il sapere relativo ad una certa disciplina, così come la capacità di dimostrare un certo movimento, è necessario che l'istruttore o l'allenatore siano stati sportivi, oppure insegnino educazione fisica nelle scuole. Se, invece, chi ha a che fare con i bambini sono i genitori o altri sportivi in generale, le competenze necessarie devono essere fornite dalla formazione specifica della disciplina e da corsi di aggiornamento.

L'ALLENATORE - UN PEDAGOGO

Ogni istruttore ed allenatore che si occupa di giovani, do-

vrebbe possedere competenze pedagogiche e mantenere una condotta esemplare. Solo in questo modo si può costruire la necessaria base di fiducia. I bambini hanno bisogno di sentirsi protetti, fin quasi dipendenti, vogliono ricevere riconoscimenti e calore. Questi impulsi hanno grandi ripercussioni sulla motivazione, e stimolano i bambini a migliorare le loro prestazioni e l'apprendimento. L'intensità del rapporto pedagogico tra allenatore e bambino è in stretta relazione con i rapporti interpersonali tra adulti. Gli psicologi dell'educazione Reinhard e Annemarie Tausch (1977) hanno individuato quattro dimensioni (*vedi approfondimento 2*) che sono valide anche tra allenatore ed allievo. Essi hanno tracciato due poli fra i quali si può muovere il rapporto tra adulti, il quale si articola a sua volta su cinque livelli. L'obiettivo è quello di orientarsi al polo positivo. Quanto più l'istruttore si avvicina al polo positivo, tanto più sono stimolate la motivazione e l'apprendimento dei giovani.

Il riflesso del proprio io attraverso il comportamento è, anche nello sport, uno dei compiti più importanti di allenatori ed istruttori.

Molti istruttori ed allenatori mirano ad un rapido successo e sono convinti che ciò sia possibile anche con uno sforzo ridotto. Essi prendono in prestito metodi di allenamento tipici del mondo degli adulti adattandoli

un po' ai bambini, e le prestazioni di conseguenza precipitano. Gli stessi istruttori dopo qualche anno si lamenteranno del fatto che i giovani non hanno più voglia di dedicarsi all'atletica leggera.

Il nostro sport necessita di una preparazione sistematica ed a lungo termine, che tenga conto dei bisogni propri dei bambini e dei giovani, e che renda possibile un apprendimento efficace ed incentivi individualizzati. Per questo motivo, avendo a che fare con bambini tra i 7 e gli 11 anni, l'allenamento necessita di contenuti adatti a questa fascia d'età e metodi orientati ad un obiettivo ben preciso.

OPTARE PER ATTIVITÀ ALLETTANTI E VARIE

I contenuti delle lezioni di atletica leggera con i bambini devono comprendere:

- La possibilità di sviluppare le capacità coordinative e condizionali, così come
- la possibilità di apprendere tecniche adatte ai bambini nell'ambito della corsa, del lancio, del salto, dei giochi, del ritmo e dell'attrezzistica

La *tabella 1* e l'*approfondimento 3* mostrano, a tal proposito, quante e quali possibilità abbiamo a disposizione. Operando in questo modo, i bambini apprenderanno un vasto repertorio di schemi motori, con conseguente ampia flessibilità del movimento, requisito indispensabile per una futura prestazione d'alto livello.

Approfondimento 2: Le quattro dimensioni del rapporto fra allenatore ed atleta

DIMENSIONE 1: ATTENZIONE – CALORE – RIGUARDO

- Stimare gli altri, ma stare dalla parte del proprio atleta.
- Valorizzarlo, apprezzarlo, accoglierlo, puntare su lui.
- Rapportarsi con l'atleta in maniera amichevole e affettuosa, ed essere indulgente.
- Avere riguardo nei suoi confronti.
- Incoraggiarlo, trattarlo in modo benevolo.
- Dargli fiducia.
- Tifare per lui, aiutarlo e consolarlo.
- Stargli vicino, essere aperto nei suoi confronti.

DIMENSIONE 2: CAPIRE IMMEDESIMANDOSI

Quando una persona è in grado di afferrare immediatamente e totalmente il significato ed il contenuto emotivo di ciò che gli altri esternano:

- È custode di quanto essi fanno o dicono.
- Capisce al volo gli altri.
- Trasmette ciò che pensa alle altre persone.
- Aiuta gli altri a comprendere il significato di ciò che dice.
- È vicino agli altri in quello che provano, pensano e dicono.
- Esprime il proprio punto di vista sul mondo altrui.
- Comunica in maniera partecipe ciò che provano gli altri.
- Le sue azioni sono adeguate alle esperienze altrui.

DIMENSIONE 3: SCHIETTEZZA

Quando una persona è sincera:

- Espone ciò che pensa e ciò che prova.
- Si mostra per com'è realmente
- Si comporta in modo schietto e sincero, e non recita alcun ruolo particolare.
- Evita le smancerie professionali o di routine.
- È se stesso e vive senza maschera.
- Si comporta in modo originale, vario e del tutto caratteristico.
- È cosciente di ciò che prova.
- È spontaneo e non finge.
- È sincero anche con se stesso, non si dà delle arie ed è pronto a mostrarsi per quello che è.
- Si apre agli altri per quello che è e non agisce contro i propri principi.
- È trasparente.
- Sfrutta fino in fondo le proprie esperienze di vita più significative.

DIMENSIONE 4: ATTIVITÀ ALLETTANTI E NON AUTORITARIE

- Fare delle offerte, stimolare, proporre alternative, fornire consigli ed informazioni.
- Fornire un feed-back, rendere possibili confronti positivi, trovare regole, accordi, punti d'incontro.
- Far rivivere le esperienze positive passate per risvegliare l'autostima.
- Rendere possibile un apprendimento autonomo.
- Organizzare attività e contesti didattici in maniera efficace.

- Dondolare ed ondeggiare su altalene a bilico
- Corsa nei sacchi
- Muoversi con “Rollbretter” [attrezzo simile ad uno skateboard, con un piano di appoggio più ampio]

CAPACITÀ DI DIFFERENZIAZIONE

Correre nello spazio

- Passando per determinate zone
- A diverse velocità
- Con ampiezze di passo diverse
- Passandosi il pallone con in piedi
- Esercizi dell’ABC della corsa passando attraverso ruote e superando lastre di materiale espanso
- Correndo, passare ostacoli ad altezze predefinite

Saltare

- Saltare su tappetini posizionati secondo un certo ordine
- Raggiungere obiettivi diversi con differente numero di passi
- Salto in lungo per raggiungere degli obiettivi (es: ruota)
- Raggiungere, nel salto in lungo, una certa zona di atterraggio

Lanciare

- Lanciare, facendo passare gli oggetti attraverso delle ruote
- Lanciare cercando di colpire dei bersagli

CAPACITÀ DI REAZIONE

Reagire agli stimoli

- Stimoli visivi (colori, numeri, immagini, una palla che rotola su una linea, il compagno che raggiunge la linea di arrivo ecc.)
- Stimoli acustici (richiamo, rumore, musica)
- Stimoli tattili (eseguire movimenti predefiniti, in risposta al tocco di una certa parte del corpo)

Cominciare a correre partendo da diverse posizioni

- Partenze da proni, in ginocchio, o da stazione eretta

Piccoli giochi

- Giochi a rincorrersi
- Bandiera
- Giochi con la palla

Piccole staffette

- Staffette a ritroso o a pendolo
- Staffette trasportando oggetti diversi

NUOVI ATTREZZI E COMBINAZIONE DI ATTREZZI

Le aree attrezzate tradizionali e gli attrezzi standard, come blocchi di partenza, ritti ed asticella del salto in alto o altri oggetti tipici di una qualsiasi pa-

lestra stanno alla base di un’atletica monotona per i bambini. È necessario tener sempre presente che l’apprendimento è efficace solo quando le aspettative dei bambini sono superate, e per questo motivo è necessario utilizzare nuovi attrezzi (vedi im-

agine 2) e sperimentare nuove combinazioni di attrezzi.

In effetti, gli attrezzi e le loro proprietà sono molto importanti ai fini dell’apprendimento, che risulta rafforzato dalla creazione di nuove attività didattiche (vedi immagine 3 “esempio del lancio”).

CAPACITÀ DI RITMIZZAZIONE	
<i>Correre a ritmo di musica</i>	Nello spazio
	Con punti di riferimento
	Con ostacoli
	A coppie
	In gruppo
	Con attrezzi
	A diverse velocità
	Simulando una coreografia
<i>Saltare con la musica</i>	Saltelli sul posto
	Salti da una posizione ad un'altra (da tappetino a tappetino)
	Saltare piccoli ostacoli
	Salti a coppie o in gruppo
	Saltare la corda singolarmente o in gruppo, con i compagni che la fanno girare (double-dutch)
<i>Correre passando ritmicamente oggetti messi in fila</i>	
CAPACITÀ DI ORIENTAMENTO	
<i>Correre nello spazio</i>	Con punti di riferimento
	Passando degli ostacoli
	Consegnando degli oggetti ad un compagno
	Con compiti da eseguire associati ad un colore (mostrare dei fazzoletti colorati), ad immagini di animali, a numeri ecc.
<i>Saltare</i>	Sopra, da, oppure verso diverse mete (tappetini, oppure ruote di bicicletta)
	Passare ostacoli (realizzati con nastro segnalatore e cartoni)
<i>Lanciare</i>	Mirando degli ostacoli
	Sopra ad ostacoli
	A coppie
	In gruppo
<i>Grandi e piccoli giochi</i>	Eseguire serie di esercizi
	Mettere in pratica le capacità apprese nel gioco
CAPACITÀ DI EQUILIBRIO	
<i>Mantenere l'equilibrio sugli attrezzi</i>	Mantenere l'equilibrio camminando avanti e indietro sulla trave, portando oggetti, girando su se stessi, a coppie
<i>Esercizi su superfici instabili</i>	Stare in piedi e camminare sui materassoni, sulle panche e sulle parallele; saltare dal trampolino
<i>Aggiunta di oggetti divertenti</i>	Muoversi con "Pedalos" [attrezzi simili ai pattini a rotelle], skateboard e pattini in linea
	Spostarsi con i trampoli, oppure sulle botti

Tabella 1 - Proposte motorie per lo sviluppo delle capacità coordinative.

Approfondimento 3: Proposte motorie per l'apprendimento di tecniche adatte a soggetti in età evolutiva

AMBITO DELLA CORSA

Imparare a correre diversificando il gesto:

- Correre variando l'ampiezza del passo
- correre mutando la frequenza
- correre con compiti particolari, ad esempio "corsa di figura" [disporsi in gruppo assumendo forme diverse]
- correre orientandosi nello spazio
- correre passando vicino a segnalatori (coni o cinesini)

Imparare a partire in modo diverso:

- da diverse posizioni di partenza (prono, supino, in ginocchio, a piedi paralleli o alternati)
- in risposta a comandi di diverso tipo
- in competizioni di vario genere

Apprendere la tecnica di passaggio dell'ostacolo:

- passare ostacoli ad altezze ridotte
- passare ostacoli disposti secondo una ritmica costante, oppure no
- passare ostacoli ad altezze diverse
- passare ostacoli di diverso tipo
- passare ostacoli utilizzando tecniche insolite

Imparare a correre una staffetta:

- variazioni nella corsa di chi prende e chi porta il testimone
- giochi con segnalatori
- tecniche di passaggio con oggetti diversi
- staffetta a coppie, oppure in gruppo
- staffette a velocità differenti

AMBITO DEI SALTI:

Diversi tipi di salti sul posto:

- su due gambe, su una sola gamba, in avanti, indietro, con avvitamenti ecc.

Diversi tipi di salto con movimenti verso l'avanti, indietro, oppure di lato:

- passando degli ostacoli (formati da cartoni, lastre di materiale espanso, travi, nastro segnalatore ecc.)
- da tappeto a tappeto, oppure da ruota a ruota.
- A coppie, oppure in gruppo

Diversi tipi di salto nella buca del salto in lungo o sul materassone:

- Salti con un quarto di giro, mezzo giro, tre quarti di giro, oppure un giro intero
- Salti, passando degli ostacoli (formati con cartoni, nastro segnalatore ecc.)
- Salti, in altezza, oppure in lunghezza
- Salti a coppie
- Salti con il gruppo disposto in riga
- Con rincorse ritmicamente diverse
- Con rincorse di diversa lunghezza
- Con ostacoli da superare durante la rincorsa
- Con stili diversi (salto in lungo, salto ventrale, salto a forbice, fosbury flop ecc..)

Diverse modalità di salto con l'asta:

- Oltrepassando piccoli ostacoli
- Passando sopra a tappetini, oppure a nastri

- Nella buca del salto in lungo
- Oltrepassando delle scatole

AMBITO DEI LANCI

Lanciare e gettare:

- Diverse tipologie di oggetti (palle da tennis, “Flutterbälle” [pallina con un aggiunta di nastro a formare una coda], palle mediche, ruote di bicicletta, giavelotto per bambini, vortex)
- Variando le tecniche di lancio (frustata, a rotazione, lanci “schiacciati” ecc.)
- Partendo da diverse posizioni (seduto, in ginocchio, con cambio di passo, camminando o correndo)
- Variando gli obiettivi (lanciare alto e lontano, mirare un obiettivo, lanciare sopra un nastro posto ad una certa altezza, lanciare all’interno di determinati settori)
- Con diverse ritmiche di passo (tre, 2+tre, 4+tre, cinque)
- Impiegare quanto è stato appreso in diverse situazioni di competizione

AMBITO DELL’ALLENAMENTO AGLI ATTREZZI

- sollevarsi sulle parallele, sulla sbarra, sulla spalliera
- arrampicarsi su corde e pertiche
- sostenersi alle parallele ed alla sbarra
- dondolarsi sulle parallele, agli anelli, alla corda
- ruotarsi, piegarsi ed andare avanti e indietro sulle parallele, alla sbarra o su plinti
- rotolarsi su materassini
- muoversi in binari formati da attrezzi

AMBITO DEL RITMO

- seguire un ritmo battendo le mani
- seguire un ritmo battendo i piedi
- muoversi a ritmo
- combinazioni di passi semplici e coreografie mutuata dall’hip-hop o dall’aerobica
- esercizi per la corsa e per il salto, da eseguire con accompagnamento ritmico
- correre e saltare ritmicamente, passando oggetti posti in fila
- correre e saltare file di oggetti ad altezze diverse

AMBITO DEI GIOCHI

Apprendere abilità per i giochi sportivi, grazie ad esercizi di:

- presa
- passaggio
- dribbling
- tiro a canestro
- tiro in porta
- gioco di squadra
- attacco
- difesa

AMBITO DEL DIVERTIMENTO

- Salti e coreografie in aria con la cordicella singola e “Double-Dutch” [cordicella più lunga, che permette a due bambini di saltellare contemporaneamente]
- Imparare a muoversi sullo skateboard, con i “Pedalos” e con i pattini in linea
- Apprendere i movimenti possibili al trampolino elastico

Conclusioni

Tutti i mezzi utilizzati dall'istruttore (o dall'allenatore) nel corso del processo di apprendimento, devono superare le aspettative del bambino (secondo Spitzer). Attività monotone e ripetute nel tempo rallentano, o addirittura bloccano, l'apprendimento. Prendendo come esempio il salto in lungo, nelle prossime pagine si mostrerà come si

può dar vita ad un processo di apprendimento efficace.

La scelta di attività efficaci presuppone un ampio bagaglio di conoscenze da parte dall'istruttore, e la volontà di investire del tempo, prima e dopo la lezione, nella preparazione e nel disallestimento. La retribuzione per tutto ciò è rappresentata da uno sciame di bambini entusiasti e volenterosi di imparare e dai successi raggiunti nell'ap-

prendimento, messi in luce dall'acquisizione di schemi motori variabili e da un notevole miglioramento nelle prestazioni.

Il piano di studio "Atletica leggera per i bambini" della federazione tedesca di atletica leggera offre ad istruttori e allenatori, ma anche agli insegnanti di educazione fisica, una vasta gamma di opzioni per raggiungere un apprendimento efficace.

Immagine 2: attrezzi inusuali

Ambito della corsa

- Cinesini
- Tappetini, ruote di bicicletta
- Lastre di materiale espanso, cartoni di banane
- Lavagnette didattiche
- Ostacolini/over
- Asticella per il salto in alto, corde per saltare colorate, fazzoletti per giocolieri
- Giornali, palloncini

Ambito del lancio/getto

- Palle da tennis, "Flätterballe"
- Vortex
- Giavellotti di plastica, oppure di dimensioni ridotte o di materiale morbido
- Ruote di bicicletta, cerchi per prendere la mira
- Pietre da pavimentazione, ceppi di legno
- Nastro segnalatore, lavagnette didattiche

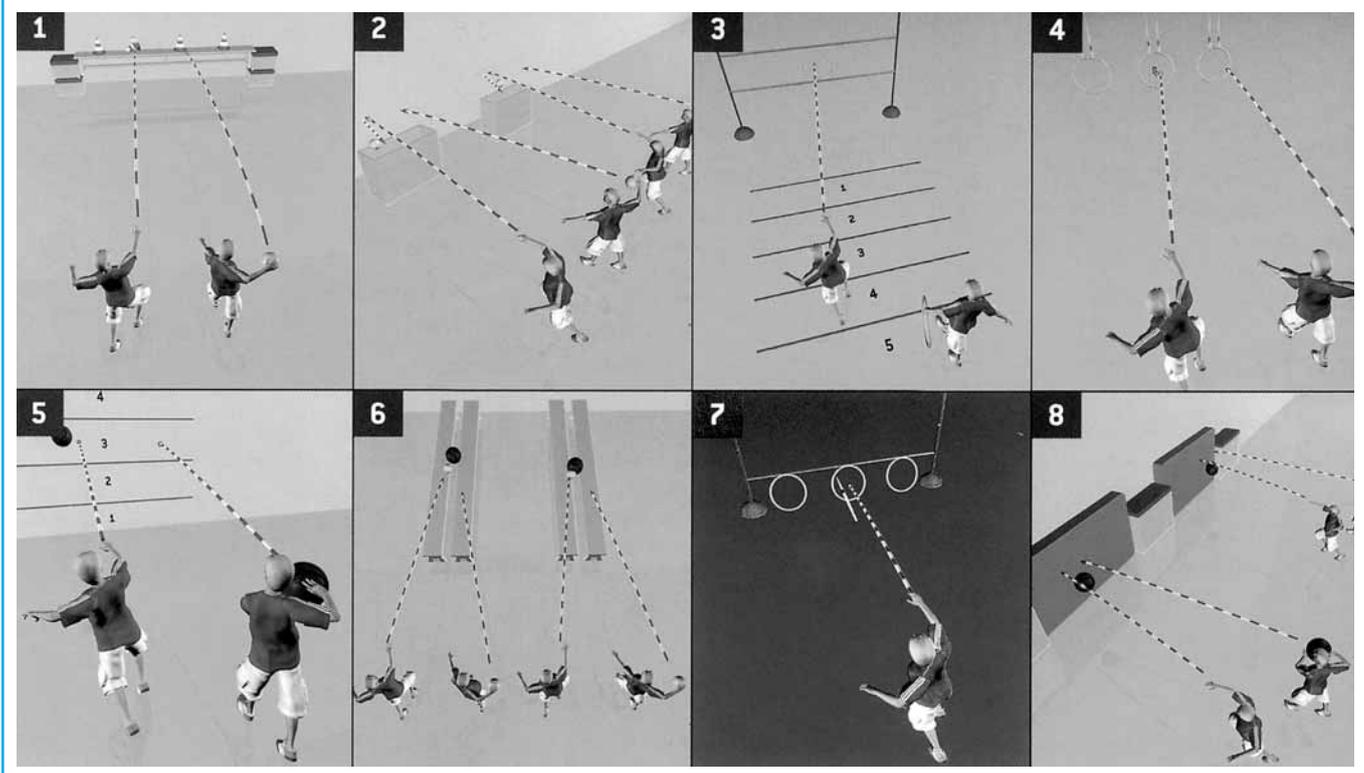
Ambito del salto

- Cartoni di banane, ruote di bicicletta, lastre di materiale espanso
- Cordicella singola, cordicella "Double-Dutch"
- Lavagnette didattiche

Ambito del divertimento

- Cordicella per saltare
- Cordicella "Double-Dutch"
- "Pedalos"
- "Moonhopper" [gioco che può essere assimilato ad una tavoletta propriocettiva]
- Paracadute
- Skateboard
- Pattini in linea
- Fazzoletti per giocolieri

Immagine 3: varie combinazioni di attrezzi a sostegno del processo di apprendimento



Ottimizzare i processi di apprendimento: un esempio relativo al salto in lungo

PARTENZA: MOTIVAZIONE

Contenuti

- Mostrate ai bambini la sequenza corretta di un salto, effettuato da un saltatore in lungo di buon livello.
- Invitate presso la vostra società un saltatore in lungo di buon livello, e chiedetegli di dimostrare al gruppo la corretta esecuzione del salto.
- Annotate le migliori misure raggiunte dai vostri allievi.

Effetti

- Con questi accorgimenti, risveglierete nei bambini la cu-

riosità necessaria per dedicarsi alle attività proposte.

- In questo modo, nei bambini si alimenterà la motivazione alla prestazione: “Anch’io voglio saltare così lontano un giorno!”. “Come posso fare per raggiungere il mio obiettivo?”

LIVELLO 1:

ACCUMULARE ESPERIENZE

Contenuti

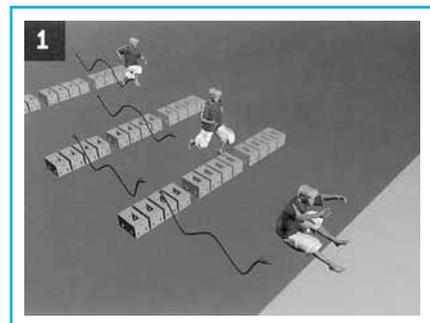
I bambini saltano a piedi nudi sull’erba tra due file di cartoni di banane, fino alla buca del salto in lungo (vedi immagine 1):

- Atterraggio su due piedi.
- Salto con una rotazione di $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, oppure giro completo.
- Salto a coppie, tenendosi per mano.

- Salto effettuato da più bambini disposti in riga, che si tengono per mano.
- Azione di stacco all’interno di un copertone di bicicletta.
- Atterrare all’interno di un copertone di bicicletta.

Varianti

- Lasciate inventare ai bambini nuovi tipi di salto!



Effetti

- Possibilità di provare nuove sensazioni, a piedi scalzi
- Creazioni di nuove varianti del movimento
- Possibilità di svolgere attività tutti insieme
- È soddisfatto il principio della felicità
- Possibilità di svolgere lavoro di gruppo
- Stimolo alla creatività



LIVELLO 2: APPRENDIMENTO GLOBALE DELLE FASI DEL SALTO IN LUNGO

Contenuti

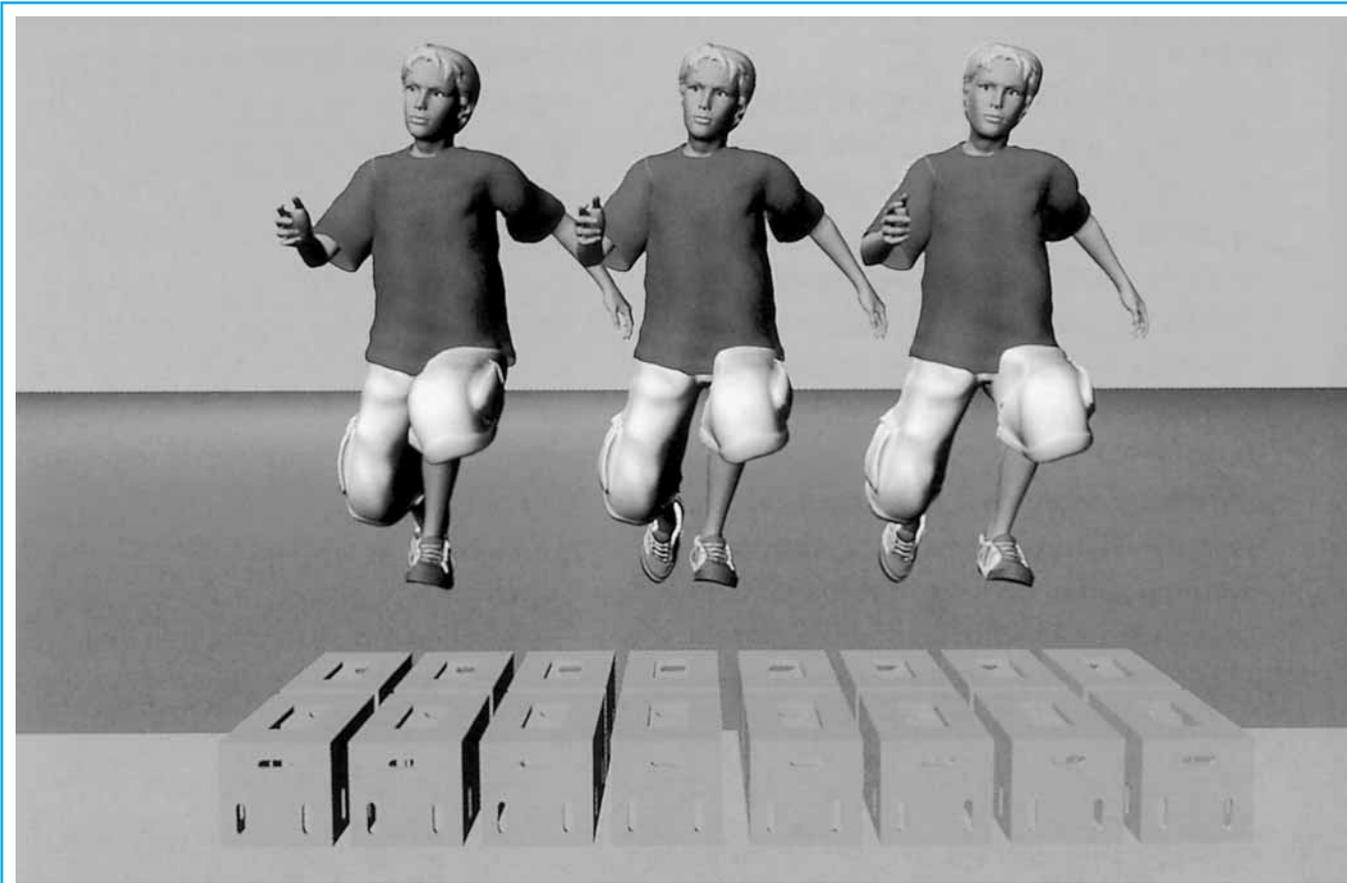
1. Spiegate la progressione di movimenti attraverso un grafico o con delle immagini (vedi sotto: sequenza di immagini relative al salto in lungo). Fate in modo che i gruppi assimilino le caratteristiche fondamentali del movimento. Annotatevi i risultati positivi
 2. Suddividete il gruppo in base alle capacità di prestazione del singolo (in base al numero di cartoni di banane saltato).
 3. Fate saltare i bambini con una rincorsa di 7/9 passi, mantenendo a lungo l'atteggiamento di volo sopra i cartoni.
4. Fate eseguire un salto dimostrativo al migliore del gruppo.
 5. Fornite ai bambini consigli mirati per correggere gli errori:
 - Durante gli ultimi passi, alza il ginocchio per guidarti!
 - L'asse di battuta da la scossa. Salta via da lui il più velocemente possibile!
 - Ritrai la punta del piede dell'arto di slancio quando sei in aria.
 6. Insegnate il movimento corretto dell'arto di slancio utilizzando ostacoli più alti (ad esempio due cartoni uno sopra l'altro, vedi immagine 1).
 7. Insegnate il giusto atteggiamento nella chiusura del salto, tendendo sopra la buca tre nastri ad altezze diverse (o posizionandovi delle ruote di bicicletta), il primo ad un'altezza medio-alta, il secondo ad un'altezza elevata, il terzo molto in basso (fase di atterraggio).
 8. Riprendete i salti con la videocamera, per poi commentarli assieme.
 9. Individuate ciò che si può pretendere da ciascuno:
 - I bambini che sono già in grado di eseguire una buona rincorsa ricevono nuovi compiti (ad esempio cominciano ad occuparsi della fase di volo).
 - I bambini che non padroneggiano del tutto la rincorsa ricevono ulteriori consigli per poter appren-

dere meglio questa fase del movimento.

Effetti

- Processo di apprendimento orientato ad un determinato obiettivo.
- Acquisizione di rappresentazioni del movimento ben precise.
- L'assorbimento autonomo di quanto appreso all'interno del gruppo favorisce la motivazione all'apprendimento.
- Rinforzo della tendenza all'apprendimento.
- Differenziazione interna.
- Sfida, eccitazione, esperienze positive.
- Messa in atto della rappresentazione del movimento acquisita.
- Apprendimento per osservazione, prendendo ad esempio un modello.
- Correzione degli errori, grazie ad istruzioni mirate e chiare.
- Sentimento di gioia per i salti effettuati.
- Visualizzazione.
- Messa in risalto degli aspetti positivi del movimento.
- Incoraggiamenti per la correzione degli errori.
- Differenziazione interna: stimoli attraverso nuovi compiti o nuove collaborazioni.





LIVELLO 3: AUTOMATIZZAZIONE DEL SALTO

Contenuti

- I bambini, uno alla volta oppure in gruppi di tre, saltano cinque cartoni di banane, atterrando nella buca del salto in lungo.
- I bambini saltano cinque cartoni di banane seguendo un ritmo continuo, alternando salti singoli a salti in gruppi di tre (in seguito anche salti in gruppi di cinque), ed atterrando in buca.
- I bambini disposti in riga, saltano più cartoni (vedi figura).

Effetti

- Il movimento si affina, in seguito ad un elevato numero di salti.

- Eseguire esercizi a tempo rappresenta un'esperienza importante.
- Movimento ritmico nelle corsie.
- Situazione variabile.
- Possibilità di svolgere attività in gruppo.
- È soddisfatto il principio di felicità.

LIVELLO 4: INSEGNAMENTO DELLA RINCORSA

Contenuti

1. Posizionare tre file di tappetini per formare delle corsie (ciascuna per una diversa ampiezza dei passi), e fate poi svolgere i seguenti esercizi:
 - i bambini corrono sui tappetini e alla fine della corsia saltano un cartone di ba-

nane, per poi atterrare nella buca del salto in lungo.

- Dopo ogni giro, togliete un tappetino dal mezzo della fila e continuate così fino a rimanere con i due tappetini di inizio e di fine rincorsa (prima del cartone di banane).
2. Fate eseguire lo stesso esercizio anche con lastre di materiale espanso o con ruote di bicicletta.

Effetti

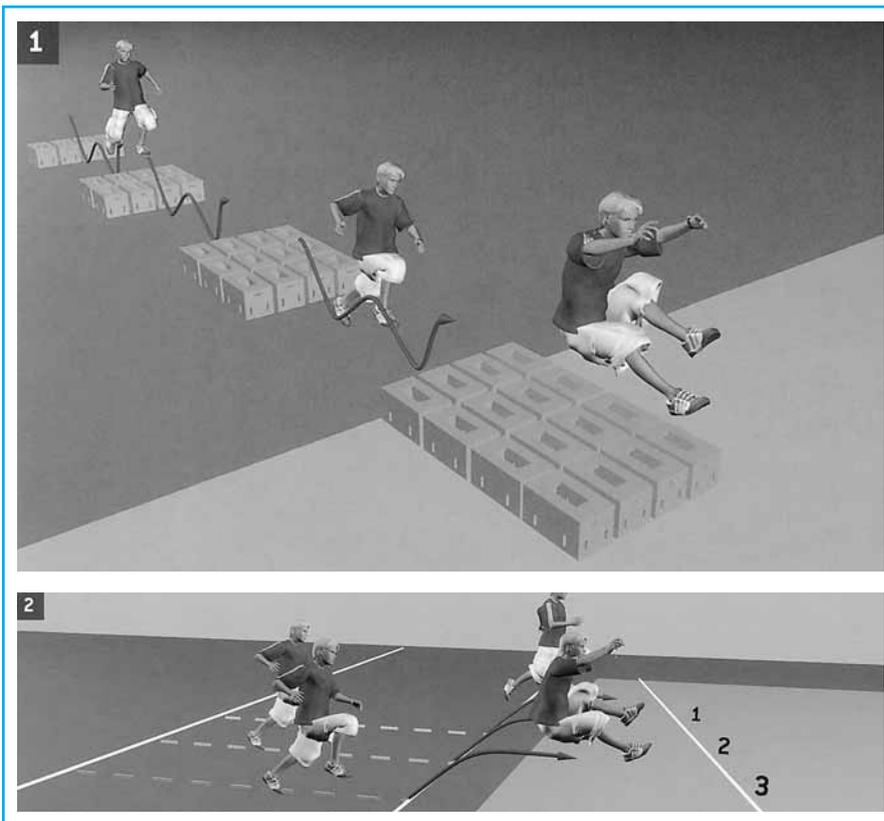
- Differenziazione interna.
- Sviluppo della coordinazione.
- Sono forniti degli aiuti visivi.
- Stimolo per la capacità di ritmizzazione.
- Svago, reso possibile grazie a nuovi contesti didattici.

LIVELLO 5: APPLICAZIONE DI CIÒ CHE È STATO APPRESO

Contenuti

Organizzare delle gare su tre corsie, con diversi gradi di difficoltà:

1. Salti di file di cartoni di banane sempre più lunghe (vedi figura 1).
2. Salto in lungo superando un nastro teso nella buca del salto in lungo, che salto dopo salto viene spostato sempre più in avanti (vedi figura 2).
3. Prendendo rincorse di diverse lunghezza, saltare dentro ruote di bicicletta disposte in riga (vedi figura 3).
4. Prendendo sempre la stessa rincorsa, saltare ruote posizionate in obliquo all'interno della buca.
5. Dopo ogni gara annotate i risultati del gruppo.



Effetti

- Differenziazione interna.
- Transfer degli apprendimenti, rivolto a nuove situazioni.

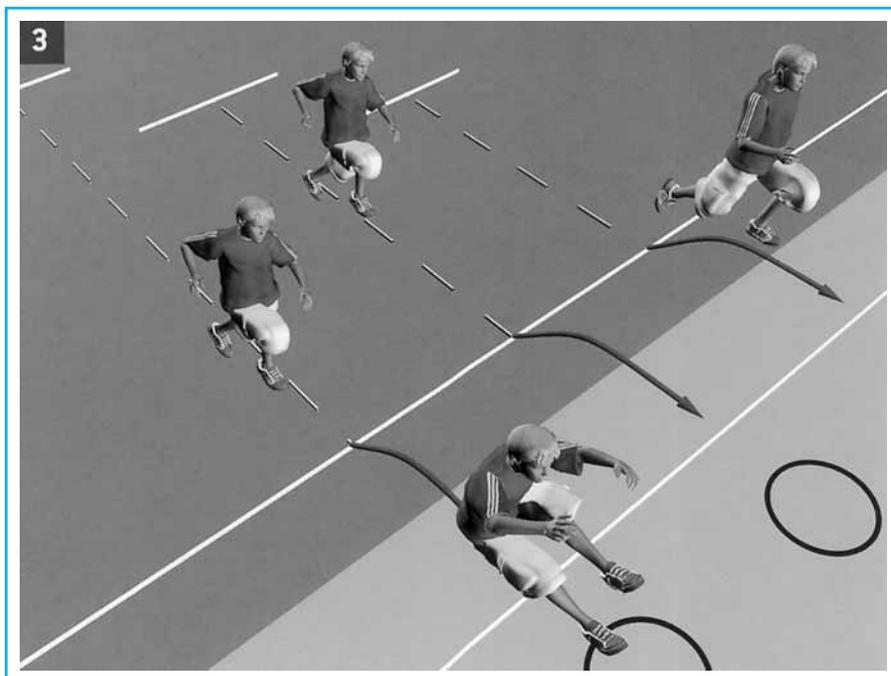
- Consolidamento di ciò che è stato appreso.
- Situazioni di salto allettanti.
- Utilizzo di nuovi attrezzi.
- Cooperazione e possibilità di un'esperienza collettiva.
- Euforia.

PARTICOLARITÀ: CONTESTI DIDATTICI IN PALESTRA

Contenuti

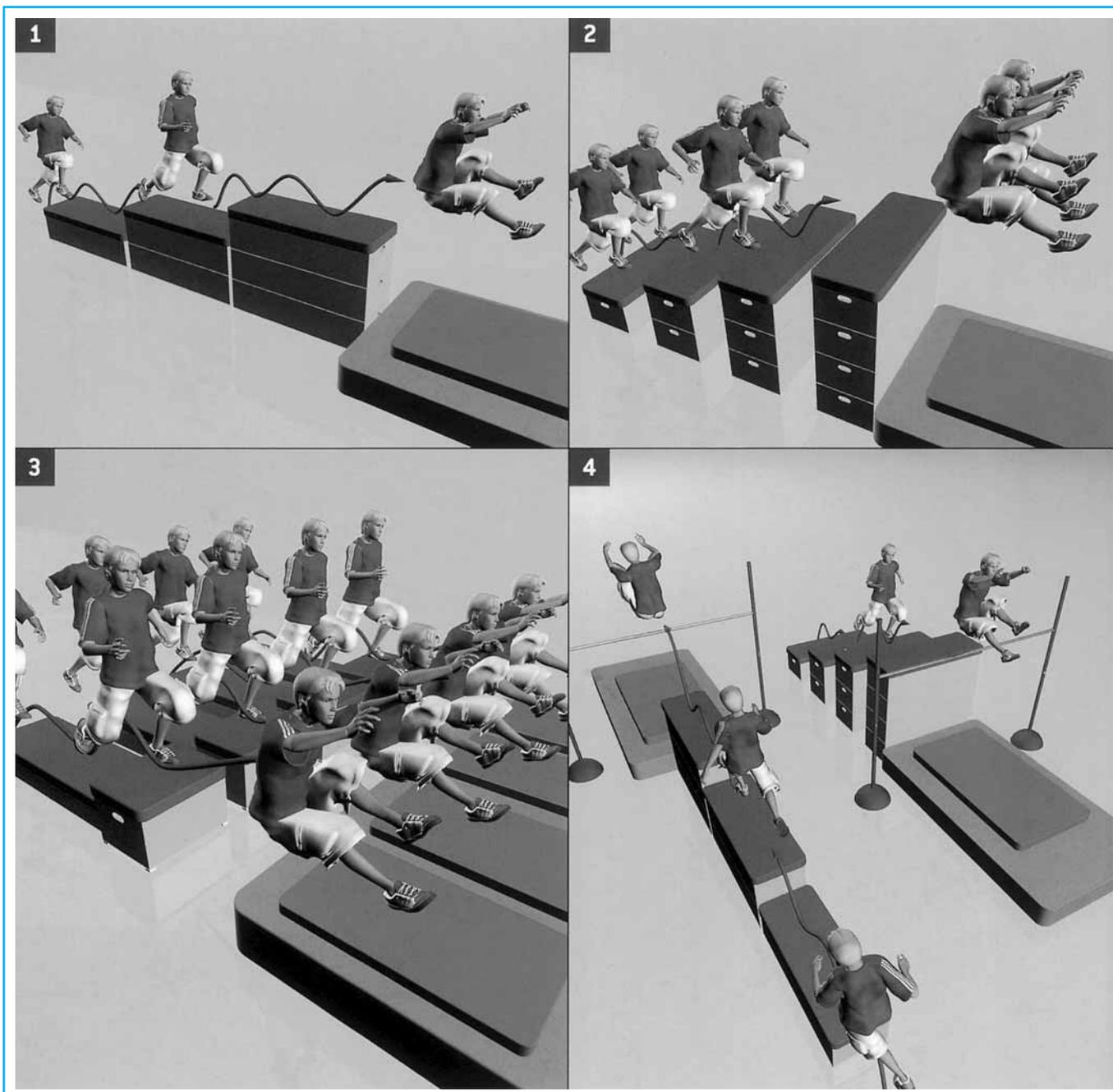
Gli attrezzi disponibili in palestra offrono delle buone possibilità per esperienze riguardanti il salto in lungo, ed in particolare per la fase di volo. Qui di seguito sono elencate alcune proposte che potrete inserire nelle vostre lezioni, a seconda del livello di apprendimento:

- Saltare facendo gli ultimi passi



della rincorsa su una scala formata da plinti (vedi figura 1).

- Saltare a coppie facendo gli ultimi passi della rincorsa su una scala formata da plinti (vedi figura 2).
- Saltare in gruppo facendo gli ultimi passi della rincorsa su una scala formata da plinti (vedi figura 3).
- Salto facendo gli ultimi passi della rincorsa su una scala formata da plinti e passando sopra ad una corda, prima di atterrare sul materassone (vedi figura 4).
- Saltare facendo gli ultimi passi della rincorsa su una scala corta formata da plinti (vedi figura 5).
- Saltare facendo gli ultimi passi della rincorsa su una scala formata da plinti e passando sopra ad un materassino piegato, prima di atterrare sul materasso poggiato per terra (vedi figura 6).
- Saltare passando oltre una serie di materassini disposti



uno sopra l'altro (vedi figura 7).

- Saltare passando materassini piegati ad arco e disposti verticalmente (vedi figura 8).

Effetti

- Esperienze relative al salto in lungo, ed in particolare alla fase di volo.
- Percezione della fase di volo.

- Possibilità di svolgere attività in gruppo.

* Traduzione a cura di Luca Del Curto e Debora De Stefani.

