InformaGENITORI

L'ALLENAMENTO NEL RISPETTO DELLO SVILUPPO DEL BAMBINO

Tutti i programmi e le metodologie utilizzati dalla società **MUSHIN** sono studiati e sperimentati dal M° Luigi Fiorella e sono il frutto di corsi promossi dal C.O.N.I. – FIJLKAM. La prima promuove tutti gli sport. All'interno troviamo varie aree: l'area socio-psico-pedagogica, l'area medica, l'area fisico-motoria. Mentre nella seconda troviamo l'area specifica alle discipline che sono: Judo, Lotta, Karate, Arti marziali.

La persona è persona in quanto non è mai solo corpo o solo mente, bensì è sempre un'entità integrale ed inscindibile, che ha dei ritmi di sviluppo e degli equilibri sempre in evoluzione. La persona è sempre un'armonia equilibrata tra manifestazioni fisiche e psichiche, tra pensieri ed azioni, ed è un'armonia che esprime la sua vitalità dinamicamente, non sostando mai sui dati solo interiorizzati o solo regolati biologicamente (corpo-mente), bensì superandoli ed integrandoli continuamente divenendo sempre una nuova cosa (spirito). La primissima attività con cui il bambino manifesta la sua vitalità è quella emotiva e sensomotoria che procede unitamente alla disposizione naturale alla organizzazione ed a cui si unisce l'impulso alla imitazione. Il bambino tende ad automatizzare tutto ciò che ripete, "si rivela la grande responsabilità di chi vive attorno a lui". Questo bambino sarà un uomo con una struttura psicomotoria determinata dagli automatismi acquisiti in questa età. Il bambino bada più al fine che al processo del suo fare. Il suo metodo è nella coordinazione dei movimenti propri, attraverso tentativi in ogni senso, proseguiti e ripresi con tenace sforzo, con il controllo di un fine da raggiungere, più che di una particolare osservazione analitica dei movimenti successivi che possono condurre al fine. In questa sua fase oltre alla imprecisione del movimento si accompagnano numerose sincinesie (movimenti associati non necessari) che contribuiscono a rendere disordinata l'esecuzione anche se più spontanea e naturale.

Il bambino nel suo giocare è attratto dal fine e non dalle strade particolari che costituiscono la struttura analitica che conduce a quel fine, cioè non prende in considerazione le tecniche precise. Così la coordinazione muscolare, che corrisponde sempre ad una coordinazione mentale, sia concreta che astratta, si può realizzare solo dopo l'acquisizione degli automatismi primari e intuitivi. Non si possono coordinare movimenti che ancora non siano stati automatizzati, "prima si impara a giocare e poi scaturisce la tecnica del gioco". Conoscere a fondo questo periodo evolutivo del bambino (dai 5 ai 10) diventa quindi fondamentale se vogliamo cogliere il ritmo della sua evoluzione ed inquadrare così il rapporto educativo nel rispetto delle sue reali possibilità di conquista e creatività. Imitare quindi a 5/8 anni è creazione; attraverso il gioco imitativo egli mira alla conoscenza ed alla padronanza di sé, più che alla conoscenza delle cose che lo circondano. Gli oggetti e gli altri hanno importanza solo in quanto servono al suo gioco: la palla a palleggiare, il compagno a tirargli la palla, ecc.; ed hanno importanza per la forte suggestione che suscitano nel suo animo. Verso i nove-dieci anni, i giochi collettivi, esercizi di gruppo mostreranno al fanciullo la presenza degli altri, presenza che sarà sempre palese per mezzo della regola dei giochi, i quali comportano obbedienza ad altre volontà oltre che alla propria; ed il bambino per la gioia del gioco, e perché il gioco sia quel gioco, comincia ad accettare spontaneamente le regole, dirigendosi così verso la comprensione dell'oggettività e della socialità. Si giunge così ai momenti più critici degli otto anni, quelli più calmi del nono e quelli più maturi del decimo. Le attività continuano ad essere informate dagli stessi principi: globalità, spontaneità, occasionalità, interesse, soddisfazione ludica.

Ma si snodano da una parte verso una più ampia complessità, e da un'altra verso una graduale e progressiva precisazione. Tale evoluzione fa si che a undici anni il fanciullo possieda questo nuovo valore psichico del tutto diverso che, solo ora, può giustificare una conoscenza analitica ed una tecnica specifica. Dai sei ai dieci anni dunque l'essenziale è sempre il fare, il muoversi. Col tempo la ripetizione dei movimenti conferisce gradualmente maggiore scioltezza e padronanza di sé. In questa età però le tecniche specifiche interessano poco perché tendono a soffocare la spontaneità. Il fanciullo deve essere continuamente se stesso nel suo modo spontaneo al fine di acquisire tutti quegli automatismi intuitivi e funzionali che garantiscano il rispetto del libero sviluppo della personalità. Si consolida così il principio che affida all'educatore il compito di indicare e guidare le attività dei bambini di sei sette anni, lasciando, però, ad essi la libertà di esecuzione e di interpretazione.

L'allenatore, nel nostro caso, con il proprio intervento garantisce un certo ordine nell'attività, una certa gradualità e un certo controllo, impedendo gli eccessi e indicando opportunamente l'attività stessa a chi lo richiede; viene invece lasciata ai bambini la libertà di eseguire, interpretando spontaneamente, senza vincoli tecnici, l'attività suggerita dal tecnico.

A 12 anni l'intervento dell'insegnante deve essere modificato in quanto il progressivo affermarsi della capacità riflessiva consente di offrire contenuti più tecnici e di offrirli in modo diverso. Il gioco ora è più regolato ed analizzato, il fanciullo si diverte a fare l'ometto, a fare il serio e a fare le cose sul serio, a scegliere e porre domande più profonde ed analitiche. La riflessione porta il fanciullo a desiderare regole più precise e ad analizzare i dettagli tecnici, col gioco va man mano scoprendo la tecnica del movimento. E' proprio per rispettare la libertà dei ragazzi che l'allenatore si deve porre in funzione di guida e, quando l'allievo sbaglia deve correggerlo, essendo questa l'età migliore per acquisire le tecniche analitiche. L'allenamento ora si avvicina di più a quello degli adulti e i ragazzi cercano un giudice che impedisca i soprusi, e garantisca le regole; compito che spetta per l'appunto all'allenatore. "Le regole sono un punto di appoggio per i più deboli e un limite chiaro per i prevaricatori".

Conclusioni.

<u>Principio della polivalenza</u>: Le attività motorie devono avere carattere orientato allo sviluppo di capacità ed abilità la cui trasferibilità, valenza e validità sia molteplice.

<u>Principio della multilateralità</u>: fa riferimento agli aspetti didattici, cioè ai contenuti, ai mezzi e alla loro organizzazione (giochi, percorsi, circuiti, prove multiple, ecc.)

Principio della polisportività: fa riferimento alla pratica di molteplici e svariate discipline sportive o di azioni di gioco tratte dalle stesse. Un programma di attività fisica «unilaterale e standardizzato» ha come obbiettivo principale quello di allenare e sviluppare la qualità fisica maggiormente coinvolta in quella determinata disciplina sportiva. A tal fine vengono adottati programmi di allenamento che utilizzano pochi e ripetitivi gesti, col rischio quasi inevitabile, di rallentare o ancor peggio, di bloccare, i processi di apprendimento motorio del bambino. Al contrario, un allenamento «multilaterale» favorisce lo sviluppo parallelo e contemporaneo delle qualità psicofisiche allenabili nel ragazzo in quanto utilizza esercitazioni varie, alternate e polivalenti. Pertanto la multilateralità del processo di allenamento deve essere il principio informatore dell'allenamento in età giovanile.

TECNICA ANALITICA E TECNICA APPLICATA

La quasi totalità degli studiosi sono concordi nell'affermare che i fattori che influenzano la prestazione sportiva nei giochi sportivi di situazione sono i seguenti: Capacità Motorie, Capacità Tecniche, Capacità Tattiche, Capacità Cognitive, Capacità Psichiche.

Le esercitazioni che normalmente vengono proposte per il miglioramento della tecnica di karate si possono suddividere in:

- Esercizi motori (sequenze codificate di esercizi introduttivi al kihon e al kata)
- esercitazioni analitiche (tecniche di karate)
- azioni di combattimento individuale e con avversario
- combattimento libero con avversario
- gare di kata/kumite

InformaGENITORI sulla formazione delle capacità e delle abilità motorie

C.O.N.I. Comitato Provinciale Milano Corso per Educatori Sportivi

L'educazione motoria si propone le seguenti finalità:

- promuovere lo sviluppo delle capacità relative alle funzioni senso-percettive cui sono connessi i procedimenti di ingresso e di analisi degli stimoli e delle informazioni;
- consolidare e affinare, a livello concreto, gli schemi motori statici e dinamici indispensabili al controllo del corpo e alla organizzazione dei movimenti;
- concorrere allo sviluppo di coerenti comportamenti relazionali mediante la verifica vissuta in esperienze di gioco e di avviamento sportivo, dell'esigenza di regole e di rispetto delle regole stesse sviluppando anche la capacità di iniziativa e di soluzione dei problemi;
- collegare la motricità all'acquisizione di abilità relative alla comunicazione gestuale e mimica, alla drammatizzazione, al rapporto tra movimento e musica, per il miglioramento della sensibilità espressiva ed estetica.

Le capacità motorie

- Ciascun individuo esprime azioni motorie efficaci e complesse secondo il livello delle proprie capacità motorie.
- Le capacità motorie sono il presupposto di base per realizzare consapevolmente l'azione motoria.
- E' bene dire subito che alcune di queste capacità motorie, acquisite in modo naturale dal bambino, possono essere sviluppate in età adulta soltanto in misura ridotta
- Lo sviluppo delle capacità motorie è legato ai processi di crescita e di trasformazione biologico-sessuale e di evoluzione psicologica.
- Quindi se vogliamo che questo sviluppo abbia luogo, occorre che il soggetto (il bambino) sia messo in grado di svolgere correttamente l'attività motoria mediante interventi didatticometodologici intenzionali e programmati.
- Per il corretto sviluppo delle capacità e delle abilità motorie, il carico motorio presente nelle attività fisiche deve essere superiore al livello dei normali gesti di tutti i giorni.

Le capacità motorie si classificano in:

- capacità coordinative (che determinano la coordinazione)
- capacità condizionali (che determinano la condizione fisica)

Le capacità coordinative: costituiscono il presupposto per organizzare e regolare il movimento

Le capacità condizionali: utilizzano l'energia disponibile nell'organismo.

Dai 6/10 anni si sviluppano particolarmente le capacità coordinative.

In seguito lo sviluppo delle capacità condizionali (rapidità, forza, resistenza)

Le capacità coordinative Si basano su condizioni neurofisio-psico che consentono di : apprendere, organizzare, controllare, trasformare il movimento.

Il pieno sviluppo di tali capacità interessa l'arco di età dai 6/10-11 anni ed è reso possibile dalla maturazione degli schemi motori e posturali e dal processo di apprendimento delle abilità motorie. Il miglioramento e lo sviluppo della coordinazione è strettamente legato dal funzionamento del sistema nervoso, dall'apparato sensomotorio e dall'integrazione dei sistemi percettivi che sono: i sistemi visivo, cinestesico, acustico, tattile, equilibrio che in ogni attività finalizzata allo sviluppo delle capacità coordinative sono tutti coinvolti, ognuno con le proprie specifiche modalità informative.

- Nell'ed. motoria del bambino, tra i vari sistemi percettivi, svolge un ruolo fisiologicamente prioritario il sistema cinestesico, che è il sistema connesso con le funzioni dell'analizzatore motorio (complesso organo sensoriale del muscolo in cui ha origine la sensibilità muscolare.
- In poche parole traduce in senso muscolare la partecipazione di tutte le altre funzioni e degli altri analizzatori (o organi dei sensi).

I risultati parziali e finali di qualsiasi atto motorio sono trasmessi con il feedback al sistema sensomotorio che confronta le informazioni delle funzioni psicofisiche con quelle del processo motorio modifica il movimento e trasmette le nuove informazioni.

Questo processo costituisce la base di tutta la progettazione e la realizzazione di atti motori funzionali, rapidi, precisi, coordinati e validi.

Le capacità coordinative sono divise in:

- coordinative generali
- coordinative speciali

Le capacità coordinative generali Sono indipendenti tra loro e sono la capacità di : apprendimento motorio - controllo motorio - adattamento e trasformazione motoria

Capacità di apprendimento motorio consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione di movimenti, o, in prevalenza, di parti di movimenti, precedentemente non posseduti, che devono poi essere immediatamente stabilizzati. Ogni fase del processo di apprendimento ha una durata che varia da individuo a individuo e dipende dai livelli motori iniziali, conoscenze di base proprie.

Le fasi dell'apprendimento sono:

1- coordinazione grezza 2- coordinazione fine 3- disponibilità variabile

1- coordinazione grezza attività di comprensione del compito motorio indirizzata allo scopo dell'azione e alla elementare soluzione del compito motorio stesso. L'istruttore può offrire verbalmente e con dimostrazione pratica il compito motorio, una prima rappresentazione dello svolgimento corretto del movimento in rapporto allo spazio e al tempo di esecuzione. Si raggiunge attraverso la ripetizione in contesti diversi delle attività che possono favorire l'acquisizione da parte dei bambini di una ampia base motoria possibile.

2- coordinazione fine Dalla fase di coord. Grezza lo sviluppo della coord. Fine implica il consolidamento degli schemi motori e posturali mediante quelle attività in cui

predominano gesti consapevoli. L'istruttore fornisce spiegazioni ricche di informazioni e suggerimenti di ciò che devono apprendere. Nella fase di apprendimento della coord.fine, la

rappresentazione del movimento diventa più dettagliata e corretta, mentre il movimento stesso si manifesta come attività armonica, fluida e compiuta.

La coordinazione migliora con l'apprendimento, con la ripetizione e l'utilizazione di molteplici schemi motori. Le possibilità soggettive di errore diminuiscono man mano che si acquisiscono nuove abilità.

3- disponibilità variabile dalla Coord. Fine del controllo e del consolidamento degli schemi motori, lo sviluppo della disponibilità motoria è legato alle capacità di trasformazione del movimento. Dai 6/11 anni lo sviluppo della disponibilità motoria si realizza solo parzialmente. L'apprendimento deve essere continuo per evitare pericolose regressioni sia delle abilità, sia della stessa capacità di disponibilità motoria.

Nel consolidamento della Coord. Motoria ci sono due momenti:

- * stabilizzazione dei comportamenti motori mediante la standardizzazione delle fondamentali abilità motorie;
- * ampliamento delle disponibilità di variazione e di combinazione delle abilità motorie.

E' necessario educare i bambini a utilizzare in maniera ottimale il movimento mediante attività motorie e giochi che comportino condizioni sempre più complesse di apprendimento e di esecuzione. NO alla ripetizione standard degli stessi esercizi, senza curare l'evoluzione positiva nella ripetizione.

Capacità di controllo motorio consente di controllare nello spazio e nel tempo movimenti semplici o azioni complesse, sia in termini di attivazione sia in termini di inibizione.

Capacità di adattamento e trasformazione motoria consiste nel grado e nella velocità con i quali si modificano i movimenti, sulla base delle variazioni delle condizioni ambientali.

Metodi per lo sviluppo delle capacità coordinative avviene attraverso l'aumento delle difficoltà esecutive e la diminuzione o l'aumento delle informazioni degli analizzatori.

OBIETTIVI E COMPETENZE

- Organizzare il movimento in modo coordinato in funzione di 1 scopo
- Sviluppare le capacità percettive relative allo spazio, al tempo, al corpo
- Acquisire capacità espressive nel movimento
- Coordinare i movimenti in azioni complesse
- Acquisire capacità espressivo-comunicative
- Acquisire la padronanza dei diversi movimenti per raggiungere efficacia anche nei gesti tecnici
- Sviluppare le capacità percettive e rappresentative, anche in forma anticipata, di spazio, tempo, corpo
- Acquisire capacità comunicative gestuali e sviluppare la propria capacità espressiva anche in ambito artistico
- Individuare soluzioni, anche creative, funzionali alla risoluzione di 1 problema
- Acquisire strumenti per sviluppare tutte le qualità fisiche
- Sperimentare e orientarsi fra le diverse attività motorie
- Partecipare consapevolmente alla vita di gruppo, nel rispetto delle proprie e altrui possibilità
- Mettere in atto comportamenti ispirati a principi igienici, di prevenzione e tutela
- Affrontare attività motorie diverse anche in rapporto alle risorse del territorio

LA SCELTA DEI METODI

metodi poco aderenti al principio della polivalenza metodi aderenti al principio della polivalenza metodi molto aderenti al principio della polivalenza

La multilateralità è da tempo ritenuta una strategia dell'allenamento giovanile indispensabile per uno sviluppo motorio e somatico armonioso, idonea a favorire la molteplicità delle attività . Emergono, quindi, due modelli principali di intervento multilaterale definiti :

- multilateralità estensiva
- multilateralità orientata

Il compito dell'istruttore sarà dunque quello di programmare un passaggio graduale dalla multilateralità estensiva alla specializzazione passando per la multilateralità orientata.

«Per il bambino, il gioco, non è importante ma determinante poiché il bambino non ama il gioco: è il gioco». Alla stessa stregua, la volpe non ama la natura poiché è la natura; i pellerossa non giocano ai pellerossa poiché lo sono. (prof. dott. Giovanni Notarnicola - psicologo) I metodi tradizionali Basati su criteri di analisi degli elementi (scomposizione della materia in vista del suo insegnamento), di apprendimento sistematico di tali elementi, di padronanza del gioco mediante associazione dei diversi fattori, la loro idea centrale consiste nel partire dal semplice, per arrivare al complesso. L'educatore insegna al bambino un repertorio di gesti tecnici che si presume siano alla base del gioco.

Tale metodo d'insegnamento rispecchia l'ottica meccanicistica basata sul modello del campione.

Tale metodo evidenzia una serie di lacune che ci è doveroso esporre:

Con la preoccupazione di semplificare l'apprendimento ed assicurare una base minima di gesti tecnici, l'educatore elimina la possibilità di una presa di coscienza da parte dell'alunno, del luogo, del momento e dei motivi di quel gesto tecnico nel gioco, sopprimendo in questo modo la relazione gesto-gioco. Nulla ci può assicurare che il bambino sarà capace di realizzare la sintesi degli elementi, nè del fatto che li saprà utilizzare nella situazione di gioco.

Al contrario, i fatti ci portano a ritenere che utilizzerà solo alcuni di quegli elementi, quelli di cui sia più padrone, e dimenticherà quelli che utilizza solo occasionalmente. Il bambino impara aspetti parziali ed isolati del gioco, ma non si cala mai, o in rari momenti, nella realtà del proprio gioco, dove si producono realmente le interrelazioni e la riunificazione di tutti i suoi elementi.

Il suddetto sistema ignora una questione essenziale dell'apprendimento:

il bambino. I metodi attivi Prendono come punto di partenza gli interessi del bambino, richiedendo la sua iniziativa, immaginazione e riflessione nell'acquisizione di alcune conoscenze adattate. I principi essenziali che presiedono a tale concezione sono i seguenti:

- Partire dalla totalità e non dall'individuo, cioè dal gruppo, dalla squadra, considerandola non una somma di giocatori, ma un insieme strutturato tendente alla realizzazione di un progetto comune; l'azione individuale avrà significato in rapporto con quella totalità, da cui la necessità di organizzare squadre composte da gruppi stabili. Partire dalla situazione di gioco. È durante l'incontro quando nascono le difficoltà.

La partita è il motore essenziale, sia che si tratti di giochi collettivi, sia si tratti di sports.

I giocatori, coinvolti così nell'azione, dovranno cercare le soluzioni per risolvere i problemi. Non menzioniamo affatto la memoria motoria, ma la riflessione.

I gesti tecnici corrisponderanno ad un comportamento di gruppo. Essi verranno dedotti partendo dalla situazione di gioco e rispettando la disponibilità del giocatore, evitando anche le risposte stereotipate. Secondo tale azione metodologica, i problemi che si pongono al bambino, corrispondono al suo livello. La tecnica si adatta alla situazione. L'insegnante non deve esser un dimostratore; deve rivestire il ruolo dell'animatore della riflessione e della comprensione.

Didattica applicata ai giochi L'attività praticata dal bambino deve sempre costituire il punto di partenza, sia che essa nasca in seno al gruppo, sia che venga proposta all'insegnante. È inutile che il bambino pratichi gli esercizi tecnici prima di aver giocato. Il tempo dedicato all'apprendimento dipenderà dalle difficoltà sorte durante il gioco, ed esse non verranno imposte a priori dall'educatore. Determinati tipi di apprendimento (lanci, passaggi, tiri, ecc.) devono essere utilizzati (soprattutto a livello di motivazioni) a partire dal momento in cui il bambino ne senta la necessità, per arricchire l'attività praticata.

Per far sì che un'azione diventi educativa, l'insegnante dovrà agire contemporaneamente su: Il mezzo: modificarlo per arricchirlo e favorire l'adattamento del bambino alle svariate situazioni (ad esempio: modificare una regola può condurre ad una presa di coscienza più diretta dell'aspetto sociale, permettendo al bambino di meglio situarsi rispetto al gruppo).