

# TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT DI SQUADRA (NELLA SCUOLA)



***Prof. Claudio Mazzaufu***

# LO SPORT: CONFRONTO TRA UOMINI

□ Lo sport si basa sulla misurazione di una prestazione, in termini di punteggio, tempo, misura, esecuzione nell'ambito di un confronto "codificato e ritualizzato" secondo regole ben precise ed al termine del quale c'è chi vince (prevale) e chi perde (soccombe).

# LO SPORT:CONFRONTO TRA UOMINI

□ La nostra riflessione riguarda “il come” viene vissuto il prima, il durante ed il dopo confronto e quali siano le ricadute del suo risultato sui singoli partecipanti al confronto

# CONFRONTO e AUTOSTIMA

- ❑ In ogni ambito il **confronto** per sua intrinseca natura ha come **risultato** una dimensione valoriale cui si attribuisce un senso.
- ❑ Il senso attribuito può essere funzionale alla crescita delle potenzialità personali ma può, viceversa, costituire un fattore limitante o frustrante.
- ❑ I risultati di un confronto possono perciò essere di per sé, **costruttori o demolitori** dell'autostima; **il confronto in ambito sportivo non fa eccezione a queste regole.**
- ❑ Le attività connesse al corpo, al movimento e alla relazione, hanno una rilevanza straordinaria nella formazione dell'immagine di sé e nella costruzione dell'autostima .
- ❑ E' molto importante per gli operatori sportivi e scolastici creare un clima competitivo in cui il risultato, qualunque esso sia, risulti per **tutti** gli alunni **costruttore e non demolitore** dell'autostima.

# PER TUTTI, PER QUALCUNO O PER CIASCUNO ?

- ❑ L'ottica del ciascuno e del nessuno escluso è difficile in sé anche perché va contro i luoghi comuni, le nostre pigrizie mentali, la pseudocultura prevalente diffusa attraverso i media.
- ❑ Oggi senza vergogna alcuna i modelli vincenti sono quelli patinati dei media, della corporeità edonistica e mercificata, del crogiuolo di ignoranze collettive in materia di pratica sportiva giovanile e non solo.
- ❑ Ma a noi interessa configurare e offrire una proposta costruttiva **che valorizzi l'ottica del ciascuno**.
- ❑ A noi interessa provare a fare una proposta che anche sul piano della pratica delle attività motorie, fisiche e sportive non sia populisticamente lo sport scolastico del "nessuno escluso" ma lo sport nella scuola del **"ciascuno incluso"**.

# Easy Basket (semplificato)

- Campo gara di circa m.16x8 (o in proporzione) - Canestri da m.2,60 a 3,05
- Partita a tempo unico di 15 min. Cambi obbligatori di tutti i giocatori in campo ogni 3 minuti.
- Da 3 a 5 giocatori in campo x classe in maniera da poter far giocare tutti i componenti la classe.
- Nella stessa partita in campo potranno esserci alternativamente 3vs3, 4vs4, 5vs5. Pallone da minibasket.
- Il cronometro non viene mai fermato, tranne che ai cambi ed in caso d'infortunio.
- Punteggi: - tentativo canestro che tocca tabellone 1 punto, ferro 2 - alla squadra in attacco per ogni fallo subito con o senza palla 1 punto + rimessa laterale; per ogni canestro realizzato 3 punti.
- Palleggio: - Si con due mani – Si interruzione e ripartenza - Passi: Si 2 passi anche da fermo – No + di 2 passi con palla in mano.
- NON SI APPLICANO: richieste time out – infrazioni metà campo – 3 secondi – 5 secondi – limite falli personali – bonus falli di squadra.

# Minivolley (semplificato)

- **Campo gara di circa m.9x4 – altezza rete m.2,15 - Pallone da minivolley.**
- **Partita a set unico ai 25 punti – Due squadre 3Vs3 – Disposizione libera.**
- **Si gioca con la formula un punto x ogni azione di gioco.**
- **Al termine di ogni azione l'arbitro assegna punto e servizio.**
- **Il giocatore perde il servizio quando la squadra perde l'azione.**
- **Max tre passaggi tra compagni di squadra – Battuta dal basso o libera.**
- **Cambi giocatori: l'ultimo che ha battuto esce quando si riconquista il servizio.**
- **I cambi devono esaurire tutti i componenti della classe, femmine e maschi.**
- **La classe in sottonumero di alunni farà i cambi ricominciando dai primi in elenco.**
- **Ogni decisione dell'arbitro è definitiva e inappellabile.**

# Minivolley (semplificato)

*L'arbitro fischia per:*

- **Falli di servizio (di piede in battuta, palla che tocca la rete, battuta alta)**
- **Falli di invasione (toccare la rete con qualsiasi parte del corpo, invasione campo)**
- **Falli di gioco ( fermare la palla con le mani, toccare due volte consecutive la palla, effettuare più di tre tocchi).**



# A PROPOSITO DI COMPETENZE

- ❑ In materia di competenze, ci piace assumere e riconoscerci nella definizione che l'OCSE ci consegna, secondo cui **“La nozione di competenze include componenti cognitive ed operative , ma anche componenti motivazionali, etiche, sociali e relative ai comportamenti personali”**.
- ❑ **Una competenza motoria** è costituita dall'integrazione di **conoscenze, abilità motorie ed atteggiamenti della persona** che sottendono ogni azione volontaria e finalizzata.
- ❑ Essa indica inoltre un livello di consapevolezza del processo di realizzazione dell'azione che consente di far fronte ad una serie di domande intrinseche al compito da affrontare **(cosa conosco?-cosa so fare?-cosa mi serve?-con quale sforzo?-con quale attenzione?-per quanto tempo?-con chi? Ecc.ecc)**.

# SCUOLA E COMPETENZE

## CONOSCENZE

➤ Sono i **Saperi** ossia le informazioni, gli eventi, le procedure, le idee, i concetti veicolati dalle discipline scolastiche che l'alunno assimila attraverso il processo di insegnamento e apprendimento. Si tratta in sintesi del bagaglio conoscitivo di cui l'alunno dispone.

## ABILITA'

➤ Consiste in un **Saper Fare** ossia saper applicare una **Conoscenza**, di norma, procedurale per effettuare una operazione o svolgere un compito scolastico.

# SCUOLA E COMPETENZE

## CAPACITA'

**La capacità appartiene all'essere, in quanto persona. E' una potenzialità innata, di diversa natura e può raggiungere diversi livelli.**

## COMPETENZA

**Comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale; le Competenze sono descritte in termini di responsabilità e **Autonomia** (European Qualification Framework)**

**RIFERENDOCI A UN PROCESSO DI APPRENDIMENTO  
POTREMMO STABILIRE UN LEGAME LOGICO PER CUI:**

**“Alla base ci sono le **Conoscenze**  
(*sapere*) che quando applicate  
diventano **Abilità** (*saper fare*);  
attraverso le **Conoscenze** e le **Abilità**  
si possono acquisire **Competenze** le  
quali sono possibili grazie alle  
**Capacità** che la natura ci dona.**

# LE CAPACITA' COORDINATIVE



- **GENERALI**

- **SPECIALI**

# LE CAPACITA' COORDINATIVE

- 1. Coordinazione Segmentaria**
- 2. Differenziazione**
- 3. Equilibrio**
- 4. Orientamento**
- 5. Ritmo**
- 6. Reazione**
- 7. Trasformazione**
- 8. Ecc.ecc.**

# **CAPACITA' COORDINATIVE FONDAMENTALI...A SCUOLA**

- 1. APPRENDIMENTO MOTORIO**
- 2. CONTROLLO MOTORIO DI BASE**
- 3. ADATTAMENTO E  
TRASFORMAZIONE**

# APPRENDIMENTO MOTORIO

***E' la più elevata delle Capacità Coordinative:  
Senza la capacità di apprendere movimenti, di  
memorizzarli e richiamarli a seconda delle  
situazioni, qualsiasi Controllo o Adattamento e  
Trasformazione non ha senso. Prima si deve sapere  
cosa deve essere fatto e solo dopo si pongono i  
problemi dell'esecuzione e della sua forma, che  
dipende dalla situazione.***



# L'APPRENDIMENTO MOTORIO

*Si basa soprattutto sui meccanismi di ricezione, elaborazione ed immagazzinamento delle informazioni. In primo piano ci sono processi Percettivi (analizzatori), Cognitivi (valutare/classificare) e Mnemonici (processi dipendenti dalla memoria, che si basano su prestazioni neurofisiologiche di sintesi).*

# L'ADATTAMENTO E LA TRASFORMAZIONE

*Si basa sulla capacità di adattamento ottimale alla situazione motoria o di proseguirla in modo completamente diversa (trasformarla), in rapporto all'avversario e ai compagni di squadra*

# LA TECNICA

***Per TECNICA SPORTIVA si intende una procedura, generalmente sviluppata nella pratica dei vari sport, che permette di risolvere un determinato problema di movimento nel modo più razionale ed economico possibile.***

# LA TECNICA

---

***Nell'allenamento della tecnica,  
l'obiettivo è quello di adeguare un  
dato livello di Abilità Motoria ad un  
tipo ideale di movimento.***



# DIFFERENZA TRA CAPACITA' MOTORIE e ABILITA' MOTORIE

- **CAPACITA' MOTORIE:** Le Capacità Motorie sono i PRESUPPOSTI del movimento (i “Mattoni” necessari per ogni “costruzione”), determinate anche geneticamente.
- **ABILITA' MOTORIE** (skills): Le abilità motorie sono SEQUENZE DI MOVIMENTI APPRESI (la “casa costruita con i mattoni”); esse si creano sulle capacità motorie e si automatizzano con la ripetizione.
- Più “scarse” sono le capacità motorie più è difficile apprendere nuove abilità (pochi mattoni = case modeste).

# LE TAPPE DELL'APPRENDIMENTO DELLA TECNICA

- 1. La tappa dello sviluppo Multilaterale***
- 2. La tappa della Preparazione Generale***
- 3. La tappa della Preparazione Speciale***

# **LE FASI DELL'APPRENDIMENTO NELL'INSEGNAMENTO DELLA TECNICA**


- 1. La fase della Comunicazione e della Comprensione***
- 2. La fase della Coordinazione “Grezza”***
- 3. La fase della Coordinazione “Fine”***
- 4. La fase del Consolidamento, del Perfezionamento e della Disponibilità Variabile***



# **II PATRIMONIO MOTORIO ◦ L'ESPERIENZA MOTORIA**

***Il “BAGAGLIO MOTORIO” è  
un fattore che determina lo  
sviluppo o la qualità delle  
Capacità Coordinative***

# TERMILOGIE A CONFRONTO



**CAPACITA' CONDIZIONALI:**

**CAPACITA' FISICHE DI PRESTAZIONE**

# **L'INSEGNAMENTO DELLA TECNICA E LE CAPACITA' FISICHE DI PRESTAZIONE**

- 1. L'allenamento della tecnica deve essere svolto in stato di freschezza e il numero delle ripetizioni deve adattarsi ai presupposti delle capacità fisiche di prestazione**
- 2. Quando si insegna la tecnica, l'aspetto delle capacità fisiche di prestazione, sono messe in secondo piano**
- 3. Nell'insegnamento della tecnica una carenza di forza e/o di mobilità, oltre a pregiudicare la corretta esecuzione, non consente alcun tipo di correzione**
- 4. Nell'insegnamento della tecnica, la velocità esecutiva del gesto, aumenta la difficoltà di apprendimento e di esecuzione**

# I METODI DI INSEGNAMENTO DELLA TECNICA

- ✓ ***Globale***
- ✓ ***Analitico***
- ✓ ***Libera Esplorazione***
- ✓ ***Ecc.ecc.***
- ✓ ***Concentrato***
- ✓ ***Distribuito***

# L'ERRORE TECNICO

***E' la differenza che si riscontra  
confrontando lo "stile personale"  
di un atleta ed il "modello  
ideale" di riferimento, tale da  
ridurre il rendimento del gesto  
tecnico***

# L'ERRORE TECNICO

## LE CAUSE POSSONO ESSERE DIVERSE:

- *Carenza di capacità fisiche di prestazione o coordinative*
- *Scarsa comprensione del compito*
- *Fattori psico-sociali , paura del ridicolo davanti a compagni di classe o altre persone*

# ORIGINI E CAUSE DELL'ERRORE

**Le "cause dell'errore" in uno sport di situazione sono teoricamente limitate a quattro principali:**

- 1. Mancanza o carenza nella comunicazione (non ha visto , non ha capito);**
- 2. stato emotivo dell'allievo non adeguato (motivazione scarsa o eccessiva, paura);**
- 3. inadeguatezza del compito proposto rispetto alle capacità attuali dell'allievo: compito troppo difficile (errore di sopravvalutazione) o compito troppo facile (errore di sottovalutazione che porta alla demotivazione e alla disattenzione);**
- 4. inadeguatezza dello stato attuale dell'allievo rispetto al compito proposto (stato di affaticamento, malessere).**

# **Principi metodologici per la correzione dell'errore**

- **Correggere sempre un errore per volta**
- **Dare priorità agli errori principali e poi passare gli altri**
- **Scegliere forme di correzione razionali e efficaci**
- **Trovare il modo per far andare di pari passo rinforzo e correzione**
- **Consolidare la correzione riuscita**



# L'INSEGNAMENTO DELLA TATTICA



**La capacità di giocare sottintende, oltre alla padronanza delle tecniche specifiche, una serie di capacità che devono essere sviluppate allo scopo di permettere al giocatore di risolvere le varie situazioni di gioco**

# L'INSEGNAMENTO DELLA TATTICA

**Queste capacità possono essere così sintetizzate:**

- **conoscere, orientarsi e operare nel campo di gioco**
- **saper difendere**
- **saper marcare**
- **saper attaccare**
- **saper smarcarsi**
- **essere disponibile a collaborare con i compagni**
- **saper cooperare con i compagni**
- **saper aiutare i compagni**
- **saper comunicare con i compagni.**

# LA DIDATTICA

---

***E' il modo di insegnare, cioè la capacità di scomporre il gesto tecnico complesso in gesti più semplici in modo da facilitarne l'apprendimento***