

Intro

alla

costruzione personale

ArcoUISP



 **UISP**
sportpertutti
Area Giochi e Sport Tradizionali

La grande fuga

Uno dei guai più comuni che attanagliano le società arcieristiche è la fuga di arcieri dopo i primi mesi di attività, dovuta nella maggior parte dei casi ad una tendenza a relegare l'imprinting verso standard poco motivanti, o peggio, verso la trascuratezza di chi opera per l'insegnamento.

ArcoUISP



La rivoluzione

- la logica di questa "rivoluzione" interessa per prima il corso di base, e probabilmente potrà evolversi negli stadi più evoluti dell'apprendimento.
- Essa si ispira ad una didattica ancora sotto "esperimento" ma ben conosciuta nell'insegnamento delle scienze chiamata "Costruttivismo", mai applicata sul campo dello sport e delle discipline atletiche.

Olismo Vs riduzionismo

- la sequenza temporale delle lezioni non è scansionata in alcun modo da "gradini" di difficoltà, argomenti o passaggi obbligati.
- Il consueto corso di base, che prevede le lezioni in scaletta (impostazione dei piedi, del corpo, dell'asse spalle braccia, mano dell'arco, braccio dell'arco, mano della corda, rilascio e follow-through) oggi è visto nella sua globalità, senza questi step canonici "espositivistici".

DUE fondamenti a modello

- Il concetto che deve guidare l'Istruttore è quello che vede l'espansione sui piani di forza come unico obiettivo da raggiungere ai fini della tecnica di tiro, lasciando i dettagli all'interpretazione dell'allievo che via via scoprirà da solo la strada che più gli si confà.

ArcoUISP



semplificazione

- Questo non rinnega completamente il passato, che ha visto una didattica dettagliarsi nel canonizzare stili, sequenze e fasi di tiro;
- semplicemente semplifica il problema, ponendo come unico bersaglio per l'apprendimento il "movimento" nella sua globalità, e l'obiettivo essenziale da raggiungere quello di sensibilizzare l'allievo verso la comprensione dei concetti "piano di forza" ed "espansione dinamica".
- **A tutti gli effetti, questi sono gli unici punti fondamentali e comuni tra tutti gli stili di tiro efficaci, indipendentemente dalle loro peculiari varianti.**

Il tempo è relativo

- Suddividere le lezioni per argomenti risulta poco vantaggioso, alla luce delle precedenti considerazioni. Ogni allievo possiede un "tempo relativo" di apprendimento scansito da scoperte legate alla sua sensibilità ed esperienza motoria.

Base sul Modello dell'allievo

- 1) osservare l'allievo ai suoi primi tiri, cercando di non influenzarlo minimamente con parole o modelli dal vivo; questo perché la motivazione che lo ha spinto ad iscriversi al corso presuppone un embrione di "modello ideale" per il quale, si suppone, egli è ben intenzionato a lottare per rappresentarlo al meglio.

Studiare il modello dell'allievo

- 2) studiare tale tentativo di "rappresentare il modello ideale personale" individuando gli ostacoli principali che si frappongono verso il raggiungimento dell'obiettivo, che nell'essenza si riduce alla padronanza dell'assetto lungo i piani.
- In questo tentativo probabilmente è contenuta una matrice non del tutto fantasiosa, la quale va stimolata perché si ottimizzi pienamente.

...non si trasmette un fico secco!

- La Costruzione Personale parte dal presupposto che qualsiasi tipo di conoscenza non deve essere "trasmessa" dal maestro all'allievo, come bene o male è stato ogni tipo di insegnamento a cui siamo stati sottoposti fino ad oggi in tutti i campi (Espositivismo); con un docente, cioè, che plasma l'allievo forzandolo ad apprendere nozioni e modelli.
- In questo modo le conoscenze rimangono appicciate all'esterno della sfera delle sue conoscenze e non si radicano, se non con molta fatica, in profondità (è questa fatica una delle prime responsabili dei molti abbandoni).

Alla ricerca della gratificazione

- L'insegnante cerca invece di far scoprire all'allievo la sua propria idealizzazione della disciplina, stimolandolo nel concretizzare la sua personale interpretazione la quale parte già da un'idea posseduta in partenza e che a mano a mano deve raffinarsi.
- In questo modo l'apprendimento acquisisce sostanza, non viene dimenticato e soprattutto gratifica, perché è sostanzialmente creato a misura dallo studente stesso.

All'allievo solo stimoli, non dogmi

- Il docente deve stimolare l'allievo in modo tale da evidenziare ed eventualmente anticipare gli ostacoli che egli troverà nel cammino e sarà l'allievo stesso a proporre soluzioni che non comportano l'osservanza di nessun dogma preconstituito e gratuito.

da colui che obbliga a colui che accompagna

- L'espansione lungo i piani di forza corretti risulta essere l'unico apparente "dogma" da rispettare **ma essa è una condizione naturale di ottimizzazione del gesto in ergonomia** e istintivamente (l'esperienza sperimentale insegna) essa risulta contenuta, anche se in maniera più o meno latente, in ogni allievo.
- La figura del docente sfuma dall'immagine di colui che obbliga ad un percorso d'apprendimento a tappe precostituite, trasformandosi in un compagno (più esperto) di scoperte, che propone strade diverse finché la forma più gratificante del cammino si forma da sé nell'allievo.
- **Egli "costruisce" in prima persona ciò che più lo gratifica.**

Non esistono errori

- All'allievo non potrà mai venir detto che ciò che compie è sbagliato e basta, ma gli si dovranno proporre esercizi tali per cui egli stesso percepisca, ad esempio, instabilità, tensione o disagio.
- I suoi, quindi, non saranno più "errori" ma difficoltà nel superare ostacoli.
- Il compito dell' Istruttore, ripetiamo, dovrà essere quello di enfatizzare questi ostacoli per renderli più evidenti e meno insidiosi, e quindi più facilmente affrontabili dall'allievo stesso.

Mai dare soluzioni al problema

- Non bisogna dare mai la soluzione ad un quesito posto.
- Bisogna farla ricercare all'allievo, ed aiutarlo nella ricerca;
- Una volta trovata, concettualizzarla assieme a lui.

Un passo alla volta

- Sarà necessario, giocoforza, affrontare un ostacolo alla volta, organizzando con domande ed esercizi situazioni che possano mettere in crisi l'idea o l'atteggiamento motorio che per l'allievo costituiscono ostacolo all'acquisizione del **movimento in espansione lungo i piani di forza corretti.**

Lavorare sulle sensazioni

- è necessario che l'allievo impari a "sentirsi" nel movimento, a percepirsi sempre più profondamente, cercando di lavorare sulle sue sensazioni fin da subito portandolo a focalizzare gli ostacoli.

La velocità di apprendimento non è uguale per tutti

- Tutto ciò tenendo ben presente che i processi cognitivi e le velocità di apprendimento non sono ovviamente uguali per tutti e che è necessario rispettare i livelli di partenza (fisici, culturali e psicologici), le individuali velocità e capacità di autoanalisi e strutturazione del proprio modello motorio e concettuale, veri e propri filtri personali attraverso i quali si apprende e si interpreta la realtà.
- Non bisogna violentare nessuno.

Per gli istruttori

- La vera difficoltà nella comprensione del metodo sta nella negazione di un modello da seguire pedissequamente.
Qualsiasi modello come quello personale che l'istruttore ha conquistato dopo anni di fatica, e pure quello del campione olimpico.

Non è facile...

- Ridurre il modello a due semplici e fondamentali obiettivi, quello dei piani di forza e quello dell'espansione.
- E' una semplificazione elegante che però richiede estrema maturità tecnica e competenza nell'applicarlo **e tanto coraggio nel "smontare" le proprie radicate convinzioni costruite in anni di attività**, accettando le interpretazioni dell'allievo anche se si discostano dai «presunti» canoni consueti.