

Reggiana Nuoto a.s.d.

2° Aggiornamento Tecnico

Martedì 24 Marzo 2009

## L'ERRORE

1

Un buon insegnante si distingue per l'efficacia del suo insegnamento.

La sua "abilità" porta, in tempi relativamente brevi, ad apprendimenti qualitativamente migliori: essa dipende dal livello motivazionale, dalle capacità emotivo/relazionali, dalle esperienze realizzate, dalle informazioni tecniche e dalla conoscenza dei processi di apprendimento.

2

## MIGLIORARE LA TECNICA

Per costruire un gesto corretto è indispensabile prevenire ed eliminare effetti che, immancabilmente, si manifestano nel processo di apprendimento. L'eliminazione degli errori (quando di errori veri si tratta) passa attraverso l'adozione di due strategie fondamentali:

1. **La correzione**, che interviene su gesti che si stanno strutturando in maniera errata e rappresenta, al momento, l'intervento abitualmente più adottato dagli insegnanti.
2. **La variazione**, ovvero un arricchimento dell'esperienza motoria basato sull'apprendimento di nuove abilità e la modificazione parziale di quelle possedute (esercizi coordinativi che prevedano esclusione, aggiunta, combinazione o variazione di parti del movimento).

3

## SCOPRIRE ED ELIMINARE GLI ERRORI

I compiti dell'insegnante sono: l'osservazione della nuotata, la classificazione degli errori (individuazione, valutazione) e la scelta dei suggerimenti appropriati per la loro correzione.

L'intervento si svolge dunque in tre fasi:

1. **L'osservazione**, cioè l'analisi del movimento seguendo una precisa strategia.
2. **La valutazione e la classificazione**: ovvero un giudizio sulla qualità dell'esecuzione (ed in particolare degli aspetti del movimento sottoposti ad osservazione) sulla base di criteri fissati a priori (griglie di osservazione). Gli errori vengono identificati e catalogati secondo piani di classificazione efficaci.
3. **I consigli**, vengono fornite istruzioni e suggerimenti per semplificare il processo di apprendimento (e riapprendimento) e ridurre le difficoltà dell'allievo.

4

## 1.OSSERVARE

Nell'osservare un gesto non è sufficiente coglierne visivamente gli aspetti essenziali, l'osservazione è anche, e soprattutto, **presa di coscienza dei processi mentali, cognitivi e motori che ne sono alla base.**

La capacità di "vedere" va oltre l'analisi della "forma del movimento" (l'aspetto esterno – comunque importante); essa deve estendersi alla **comprensione delle sensazioni generate dal movimento stesso che arrivano alla coscienza dell'allievo** ("contenuto").

5

## OSSERVARE

Osservare, pertanto, significa raccogliere le informazioni essenziali che accompagnano l'esecuzione: quelle **visive** più importanti, quelle **ritmiche** (relative alla distribuzione della forza all'interno dei singoli movimenti) e quelle **cinestesiche** (relative agli spostamenti dei vari segmenti nello spazio e nel tempo).

6

## OSSERVARE

Due sono gli obiettivi dell'osservazione:

1. L'analisi dello svolgimento dell'intera azione e/o di una sua parte (valutazione dell'aspetto esterno o forma).
2. La comprensione dell'aspetto interno (contenuto), cioè di come l'allievo percepisce il proprio gesto, nonché di come pianifica, realizza, controlla e regola il movimento.

7

## OSSERVARE

La comprensione del contenuto, in particolare, è abbastanza complessa: l'allenatore (istruttore), infatti, dopo aver visionato i movimenti dell'allievo, ricevendo informazioni su assetto del corpo, angoli articolari, velocità e traiettorie del movimento (cioè sulla forma), trasmette questi dati al proprio sistema motorio (ovvero all'analizzatore cinestesico).

L'analizzatore motorio elabora queste informazioni e traccia il profilo dinamico e ritmico del gesto (rapporto forza/tempo), poi lo rimanda alla coscienza del tecnico per un'ulteriore valutazione.

8

## OSSERVARE

In pratica un allenatore preparato è in grado di sottoporre il movimento al giudizio del proprio analizzatore motorio e di trasformare i segnali visivi in un'informazione più completa, formulando così una valutazione globale dell'esecuzione (sia **cinematica** - descrizione quantitativa del moto dei corpi; che **dinamica** - studio delle forze che provocano il movimento).

Si comprende allora l'utilità, per l'allenatore, di aver praticato lo sport a buon livello, disponendo così di un'esperienza specifica. Questa comprensione integrata del movimento consente di elaborare strategie più efficaci per il perfezionamento tecnico.

9

## OSSERVARE

***Osservare significa analizzare il movimento seguendo uno scopo.***

Una valutazione efficace del movimento non è possibile se l'allenatore non dispone di un proprio "sistema di riferimento". Si tratta di un modello interno di osservazione fondato su un patrimonio di esperienze pratiche e teoriche che contribuisce a formare le "aspettative" che lo guidano nell'osservazione (osservare infatti significa analizzare alla luce di una "teoria").

10

## OSSERVARE

**Non sono gli occhi dell'insegnante a "vedere", ma il suo cervello; egli percepisce solo quanto si aspetta di vedere.**

In mancanza di punti di riferimento, di precise "aspettative", lo sguardo scivola sul gesto senza afferrarne gli aspetti essenziali.

In questo processo è insito un rischio: cioè che convinzioni personali errate o insufficienti, quindi inadeguate, falsino la ricerca delle informazioni e la successiva valutazione del movimento.

11

## OSSERVARE

L'OSSERVAZIONE IN VASCA:

La ricerca degli errori viene favorita da una tecnica di osservazione adeguata e sistematica che semplifica il compito e migliora le capacità dell'istruttore di analizzare i gesti e di scoprirne le imperfezioni.

Si parte da un'osservazione globale per poi concentrarsi sui particolari.

12

## 2.VALUTARE

Rappresenta la fase nella quale il movimento viene giudicato nei vari aspetti. La valutazione di un gesto tecnico deve tener conto:

### **Nella fase di apprendimento**

- Dell'età dell'allievo
- Del livello motorio attuale (livello di capacità coordinative e condizionali)
- Delle esperienze motorie realizzate nel campo specifico (anzianità di nuoto)
- Delle componenti soggettive ed ambientali (emotività – motivazione attuale – ambiente fisico)

### **Nell'allenamento sportivo**

- Della tipologia di allenamento in corso (volume, frequenza ed intensità delle sedute)
- Del rapporto con i calendari di gara
- Del livello di prestazione raggiunto

13

## VALUTARE

È importante ricordare che mentre nella fase di osservazione domina l'aspetto esterno, in quello di valutazione domina quello interno ( l'analisi delle sensazioni cinestesiche), indispensabile per poter "consigliare".

Nella valutazione dunque è fondamentale saper giudicare se una lieve deviazione del gesto, la sua scarsa efficacia, la presenza di rigidità ecc.. rappresentano uno scostamento fisiologico compatibile con lo stato di chi apprende (età, anzianità, condizioni di allenamento) e quindi tollerabile, oppure se si tratta di un potenziale errore; i suggerimenti successivi infatti saranno totalmente diversi.

14

## VALUTARE – IDENTIFICAZIONE DEGLI ERRORI

Il gesto dovrebbe essere esaminato con un'azione simile a quello di uno ZOOM: prima inquadrandolo nel suo insieme, poi restringendo il campo ai dettagli.

Nella ripresa a tutto campo si analizza la **struttura fondamentale**: la continuità della azioni, il ritmo, l'accoppiamento dei movimenti. Poi l'assetto del corpo in acqua.. In questa prima sommaria analisi deve essere inclusa la valutazione della respirazione e del rilassamento.

Anche alcune caratteristiche elementari come fluidità, costanza e ampiezza del gesto, devono essere verificate precocemente.

15

## VALUTARE – IDENTIFICAZIONE DEGLI ERRORI

Esistono comunque alcuni (5) punti fermi.

### **1. Gli errori respiratori,**

oltre a causare precoce affaticamento, hanno un effetto fortemente negativo su quasi tutti gli altri aspetti della nuotata. **Devono pertanto essere identificati subito ed eliminati il prima possibile.**

16

## VALUTARE – IDENTIFICAZIONE DEGLI ERRORI

Esistono comunque alcuni (5) punti fermi.

### **2. La mancanza di rilassamento,**

specie nelle fasi iniziali dell'apprendimento, è causa di molti errori e soprattutto della difficoltà di correggerli. Essa infatti, accoppiata ad una scarsa percezione del proprio movimento (della quale tra l'altro è la principale causa), non consente di sviluppare l'indipendenza segmentaria, ovvero la capacità di percepire e controllare i vari segmenti corporei in maniera separata ed autonoma l'uno dall'altro. L'allievo rigido percepisce il proprio corpo come un unico insieme, bloccato per di più da una contrazione muscolare generalizzata che caratterizza la mancanza di rilassamento, di conseguenza effettua con grande difficoltà gli interventi analitici.

17

## VALUTARE – IDENTIFICAZIONE DEGLI ERRORI

Esistono comunque alcuni (5) punti fermi.

### **3. Le pause nelle azioni motorie:**

spesso associate a problemi di respirazione, di ritmo e di ampiezza sono sempre da eliminare.

18

## VALUTARE – IDENTIFICAZIONE DEGLI ERRORI

Esistono comunque alcuni (5) punti fermi.

### **4. Gli errori di ritmo:**

cioè quelli nei quali la forza viene erogata in maniera errata, hanno conseguenze più dannose degli errori di tipo spaziale.

19

## VALUTARE – IDENTIFICAZIONE DEGLI ERRORI

Esistono comunque alcuni (5) punti fermi.

### **5. Gli errori di posizioni del capo:**

(alto o troppo immerso) sono altrettanto dannosi; la testa infatti ha un'importantissima funzione di guida di tutto il movimento. Influenza in maniera significativa l'assetto in acqua, il rollio, la respirazione e il rilassamento; va dunque ad interagire con i principali errori.

20

### 3.CONSIGLIARE

Consigliare significa:

1. Offrire condizioni di apprendimento stimolanti sotto il profilo emotivo e cognitivo.
2. Fornire aiuti, rendendo però l'allievo autonomo nella risoluzione del compito motorio.

21

### 3.CONSIGLIARE

***L'istruttore (allenatore) dovrebbe fornire orientamenti razionali e sostegno emotivo!***

Informazioni, consigli e descrizioni del movimento non possono essere utilizzati dall'allievo se questi, in base al suo apprendimento passato, che in larga misura ha un'impronta personale, è in possesso di un modello della situazione di apprendimento (realtà) diversamente strutturato da quello di chi insegna, oppure se motivazioni, obiettivi, giudizi e programmi sono diversi da quelli dell'insegnante.

***Un allievo consapevole e motivato a migliorarsi è il più grande alleato dell'allenatore.***

22

### 3.CONSIGLIARE

È fondamentale quindi definire con cura:

- Le modalità di presentazione dei compiti (qualità dell'informazione verbale e non verbale).
- Le modalità di incremento della motivazione.
- Le capacità di interpretazione di comprensione dell'allievo nei confronti delle informazioni.

23

### LE PROCEDURE DI CORREZIONE

***Da quale errore inizio?***

È la domanda da porsi una volta identificata l'esistenza di un errore, quasi mai, infatti, si presenta isolato; molto spesso il gesto è viziato da molti difetti in interazione tra loro.

Si procede nella correzione a seconda della loro importanza, cercando, come prima cosa, di individuare il problema che dà inizio alla catena consequenziale degli errori. Le indicazioni che verranno successivamente fornite suggeriscono di partire dagli errori di struttura e dalle cause che li determinano.

24

## LE PROCEDURE DI CORREZIONE

**È di fondamentale importanza ricordare che può essere corretto solo un errore alla volta.**

La correzione necessita di un atto volontario attraverso il quale si portano alla coscienza i dettagli del movimento errato, si paragonano con l'esecuzione esatta e si provvede alla rettifica.

Il nostro cervello è in grado di svolgere solo un'operazione alla volta, è fondamentale pertanto la selezione e la gerarchizzazione degli errori (dal più importante al meno importante).

25

## LE PROCEDURE DI CORREZIONE

I rinforzi e le approvazioni contribuiscono a stabilizzare le nozioni apprese ed alla formazione della personalità (autostima).

È utile, inoltre, evitare di aggiungere all'approvazione o all'incoraggiamento quei "però" (riferito ad eventuali errori ancora presenti) che a volte vanifica quanto costruito. Può essere costruito da formule altrettanto efficaci e più valide sotto il profilo emotivo e motivazionale. Ad esempio domande che mettano in evidenza cosa può essere ancora migliorato.

26

## IL CONCETTO DI ERRORE

Il processo di costruzione tecnica passa inevitabilmente attraverso esecuzioni imperfette; esse, svolgono una funzione formativa: l'impegno confuso nella loro correzione, infatti, accresce le potenzialità tecnico-coordinative.

***I movimenti grossolani che caratterizzano l'inizio dell'apprendimento di nuovi gesti non sono in genere errori***, rappresentano infatti il primo abbozzo di un'azione motoria che solo successivamente potrà essere perfezionata.

***Tecnica e competenza motoria così si formano attraverso l'errore***. Al fine dello sviluppo coordinativo, infatti, sono più utili le esecuzioni imperfette (che l'allievo cerca di migliorare, prendendo così piena coscienza dei propri movimenti), di quelle, anche corrette, effettuate inconsapevolmente.

27

## ERRORI PRIMARI E DERIVATI

Spesso gli errori si sovrappongono e si stratificano e da un errore iniziale importante ("**primario**") possono nascerne molti altri (**errori derivati**). Ognuno dei derivati a sua volta può generarne altri, fino a che diventa difficile stabilire i collegamenti tra l'errore preso in esame e quello originario.

La correzione degli errori derivati in genere non ha successo se prima non viene eliminato l'errore primario.

Spesso però anche dopo questa eliminazione gli errori derivati persistono e devono essere corretti singolarmente.

Qualche volta l'eliminazione dell'errore primario porta invece, automaticamente, anche all'eliminazione dei derivati.

28

## LA FREQUENZA DEGLI ERRORI

A seconda della frequenza con cui compaiono, gli errori possono essere:

- **Rari** (casuali)
- **Periodici** (probabili)
- **Regolari** (costanti)

Questo piano di classificazione degli errori è molto importante, infatti la frequenza con cui essi si presentano fornisce preziose indicazioni per le strategie di correzione.

29

## COME OTTIMIZZARE I SUGGERIMENTI

Nella fase iniziale devono prevalere le informazioni visive: dimostrazioni (statiche o dinamiche) ed illustrazioni di vario genere (immagini video, fisse o in movimento).

Le informazioni verbali si rivelano di scarsa utilità con i principianti, devono pertanto essere ridotte al minimo, ed essere utilizzate solamente per indirizzare l'attenzione su alcuni aspetti cruciali del movimento.

30

## COME OTTIMIZZARE I SUGGERIMENTI

### Indicazioni pratiche (6 punti):

1.

Le dimostrazioni iniziali devono essere fornite a velocità "normale".

Le esecuzioni "rallentate" rafforzano le percezioni riferite ad alcune componenti del movimento (soprattutto quelle "spaziali"); possono però dare indicazioni errate su quelle dinamico-ritmiche.

31

## COME OTTIMIZZARE I SUGGERIMENTI

### Indicazioni pratiche (6 punti):

2.

Si possono richiamare alcune sensazioni-chiave con metafore adeguate, che contribuiscono alla definizione di un'immagine più dettagliata e ad un'ulteriore miglioramento del senso del movimento.

32

## COME OTTIMIZZARE I SUGGERIMENTI

### Indicazioni pratiche (6 punti):

3.

Indicazioni generiche non aiutano a correggere il movimento (più alto, più in basso, più all'interno o all'esterno ecc..). Sono utili invece i riferimenti concreti (ad esempio per correggere una posizione bassa del capo a Dorso chiedere di "guardare il tetto"; oppure per un recupero corretto a Dorso chiedere di "strisciarsi l'orecchio" con il braccio ecc..).

33

## COME OTTIMIZZARE I SUGGERIMENTI

### Indicazioni pratiche (6 punti):

4.

Per migliorare la capacità di differenziazione e di auto-osservazione dell'allievo può essere utile porre domande mirate riferite a come vengono percepiti alcuni aspetti significativi del movimento (allievi evoluti).

34

## COME OTTIMIZZARE I SUGGERIMENTI

### Indicazioni pratiche (6 punti):

5.

Per aumentare la sensibilità cinestesica e quindi accrescere la consapevolezza del proprio movimento è efficace anche l'utilizzo della riduzione dei compiti percettivo-motori.

Essa consente all'allievo di indirizzare l'attenzione con più facilità su determinati aspetti del movimento, che vengono così percepiti con maggiore chiarezza (uso di esercizi di esclusione: come il nuoto di sole braccia o con un braccio solo, ad occhi chiusi, a pugni chiusi, ecc..).

35

## COME OTTIMIZZARE I SUGGERIMENTI

### Indicazioni pratiche (6 punti):

6.

Quando l'allievo realizza un gesto ben riuscito l'allenatore deve sottolinearlo con lodi ed approvazione; le emozioni positive generate contribuiscono a richiamare alla coscienza le sensazioni motorie legate a quel particolare movimento e a memorizzarle.

Un clima emotivo gradevole (approvazione, lode, incoraggiamento) infatti amplifica il processo di autoconsapevolezza e favorisce la memorizzazione dell'esperienza.

36

## CRITERI DA SEGUIRE PER LA CORREZIONE

### **Quantità di informazione:**

Massimo 2/3 informazioni, solamente una in caso di errore "importante".

### **Differenziazione:**

Inizialmente solo informazioni sugli aspetti strutturali; i dettagli con l'evoluzione tecnica.

### **Somministrazione del Feed-Back:**

Da 2 a 20 secondi dopo il termine dell'esecuzione.

### **Ripetizione successiva:**

Entro 30 secondi.

### **Frequenza di somministrazione:**

Interamente (per evitare una riduzione della "partecipazione interna")

Elevata nei principianti; ridotta in atleti evoluti (maggiore importanza del feedback intrinseco)

### **Canale informativo:**

Visivo, verbale, cinestesico, tattile (a seconda di età e modalità di comprensione ed elaborazione dell'informazione dei soggetti)

37

## PER CONCLUDERE...

Tutti gli interventi dell'insegnante sulla struttura profonda (cinestesica) del movimento per essere efficaci devono trasformarsi in istruzioni motorie, cioè in indicazioni pratiche e dirette, capaci di modificare il modo di agire.

I suggerimenti, quindi, non possono limitarsi ad evidenziare l'errore, devono agire sui parametri motori.

Sono naturalmente indispensabili condizioni ottimali per la presa delle informazioni (attenzione, concentrazione e coinvolgimento emotivo dell'atleta sul compito).

Inoltre dovrebbe essere trasmesso solamente ciò che è effettivamente importante per la riuscita dell'esercitazione.

38