

INDICE

PREMESSA pag. 1

1. SVILUPPO PSICOMOTORIO pag. 2

- 1.1 [Piccola prefazione personale](#) - P. Rustici
- 1.2 [L'immagine del corpo](#) - P. Rustici
- 1.3 [Il corpo percepito](#) - P. Rustici
- 1.4 [Immagine del corpo e strutturazione spazio temporale](#) - P. Rustici

2. L'ATTIVITA MOTORIA pag. 5

- 2.1 [Schemi e capacità motorie](#) - R. Bandini
- 2.2 [Capacità d'equilibrio](#) - R. Bandini
- 2.3 [Capacità d'orientamento](#) - R. Bandini
- 2.4 [Capacità di differenziazione spazio temporale](#) - R. Bandini
- 2.5 [Capacità di differenziazione dinamica](#) - R. Bandini
- 2.6 [Capacità d'anticipazione](#) - R. Bandini
- 2.7 [La fantasia motoria](#) - R. Bandini

3. L'APPRENDIMENTO pag. 9

- 3.1 [Note generali](#) - R. Bandini - P. Rustici
- 3.2 [Come lavora la mente](#) - R. Bandini
- 3.3 [L'attenzione](#) - R. Bandini
- 3.4 [La motivazione](#) - R. Bandini
- 3.5 [La comunicazione](#) - R. Bandini
- 3.6 [Il giocoperché ?](#) - A. Donati

4. PROPOSTE DIDATTICHE E ORGANIZZATIVE pag. 18

- 4.1 [Considerazioni](#) - R. Bandini
- 4.2 [Suggerimenti per la progettazione di un corso](#) - A. Donati
- 4.3 [Esempio di corso per i più piccoli](#) - A. Donati
- 4.4 [Esempio di corso](#) - R. Bandini
- 4.5 [Percorso d'allenamento](#) - R. Bandini
- 4.6 [Esercizi di sensibilizzazione](#) - R. Bandini

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI pag. 28

PREMESSA

Nella ricerca delle motivazioni che spingono ad organizzare un corso di tiro con l'arco per bambini, occorre considerare non solo l'aspetto della fase particolare di sviluppo che i bambini hanno, ma anche che cosa la nostra disciplina sportiva richiede da loro.

Il nostro tipo di tiro si può considerare "dinamico" non solo per le caratteristiche del tiro in se ma anche perché, nei campi di pratica e nelle gare soprattutto, richiede del moto non indifferente, trasferimento da una piazzola all'altra, tiro a delle sagome mobili, passaggi ripidi o difficili magari in condizioni climatiche non favorevoli, insomma delle capacità motorie consolidate che gli adulti hanno ma che nei bambini (cinque – undici anni) sono nel pieno sviluppo e richiedono attenzione per una loro corretta formazione.

Quindi non occorre solo formare il bambino ad una postura più corretta possibile per l'esecuzione in sicurezza del tiro con l'arco con una didattica particolare, ma una serie d'attività che lo preparino ad affrontare questa disciplina sportiva, tenendo conto dello sviluppo cognitivo – psicologico che è in corso, che ha delle fasi precise. Non ultimo esiste un problema di comunicazione con il bambino che bisogna sapere affrontare per conquistare la sua attenzione.

1. SVILUPPO PSICOMOTORIO

La mia arte maieutica funziona come la loro,
e ne differisce solo per il fatto che aiuta nel parto degli uomini.....,
e assiste le anime e non i corpi.

.....Io dunque non sono in alcun modo sapiente, e non possiedo nessuna scoperta
che possa dire nata dalla mia anima:

invece quelli che mi frequentano,
anche se qualcuno sembra all'inizio completamente ignorante.....
finiscono tutti.....

per dare risultati incredibili....

E' chiaro che da me non hanno preso niente:

tutte le cose che hanno trovate e generate,

vengono soltanto da loro;

solo l'assistenza ostetrica è dovuta

al Dio

e a me

Socrate

(Platone "Teeteto")

Sulla Maieutica

1.1 Piccola prefazione personale

Quando nel dicembre del 1995 mi fu presentata la relazione riguardante il primo corso didattico - costruttivista del luglio '93 a me, istruttore regionale di Tiro con l'Arco diplomato nello stesso anno, la cosa parve un po' strana.

Mi sono occupato da sempre di didattica e più specificatamente di motricità infantile nella scuola primaria e, francamente, ero stupito che la "Pedagogia sportiva", che da sempre vive sul riflesso di quella scolastica e di ricerca e mira più ai risultati che all'educazione, si fosse rivolta verso il costruttivismo e lo avesse teorizzato e sperimentato su uno sport individuale e per antonomasia competitivo quale è il Tiro con l'Arco.

Mi sono sentito confortato però nelle mie convinzioni che, sebbene in embrione arcieristicamente parlando, andavano spesso in rotta di collisione con quelle della maggior parte dei miei colleghi. E ce ne era più di un motivo.

L'idea costruttivista che "l'errore" venisse preso in considerazione come ipotesi di lavoro, che la comprensione

di ogni soggetto dovesse passare avanti di un miglio alla tecnica pura e canonica, che ogni allievo facesse un percorso interiore che lo riportasse a compiere centinaia di migliaia di anni di storia di Tiro con l'Arco cozzava, e con ragione, con quella di chi, sicuramente non per colpa sua, concepiva l'insegnamento di questa disciplina in modo statico e frontale.

Eppure nell'ottica costruttivista gli obiettivi raggiunti da ogni allievo si consolidano maggiormente e sicuramente il numero di coloro che nel tempo "si stufano" ed appendono l'arco al chiodo è minore.

Poi pensai però che nella storia della pedagogia, al di là del termine relativamente recente, c'è chi è stato, pur sotto aspetti diversi, costruttivista da sempre: da Socrate a Comenio, da Rousseau a Bruner e quindi sono arrivato a concepire il pensiero di grandi costruttivisti come Bateson e Glasersfeld come profondamente radicato nel passato e per questo maggiormente proiettato nel futuro in tutti i campi di esperienza.

E il Tiro con l'Arco non fa eccezione. A maggior ragione quando lo si insegna a dei bambini. Qualunque bambino per crescere sul piano sociale, intellettuale ed emotivo deve affrontare e risolvere problemi grandissimi e lo fa sfruttando felicemente delle dinamiche autocostruttive quindi "malgrado noi maestri", come sono solito dire a volte quando sono a scuola.

Mi sono permesso allora di cercare quelle radici, quel filo a volte sottile che lega il maestro all'allievo nella disciplina del tiro con l'arco in modo sicuramente non esaustivo e forse raffazzonato ma se solamente riuscirò a sollevare in chi mi legge o ascolta qualche legittimo dubbio su condotte passivamente acquisite e riprodotte nell'insegnamento, allora avrò raggiunto gli obiettivi che mi sono posto.

[?](#)

1.1 L'immagine del corpo

E' quindi necessario fare una panoramica né ampia né tantomeno esauriente su quella che è l'evoluzione dell'immagine del corpo dai 6 ai 12 anni, età sulla quale grossomodo l'istruttore interviene.

Ho scelto questo argomento poiché l'immagine del corpo, pur non essendo una funzione, è un concetto, una struttura, a sua volta strutturante, utile a individuare e comprendere quel filo conduttore che è l'unità dello sviluppo psicomotorio attraverso la diversità dei suoi molteplici episodi.

Intanto non si può parlare di tale struttura fin quando, a partire dall'accesso alla permanenza dell'oggetto (Piaget), non comincia a delinearsi la differenza tra l'Io, sempre più unificato e personalizzato nella sua segmentarietà, ed il senso della realtà. Ciò avviene alla fine della fase del corpo vissuto nella quale realtà esterna ed interna sono concetti tra loro confusi e sfumati. [?](#)

1.2 Il corpo percepito

La fase del corpo percepito corrisponde all'organizzazione dello "Schema corporeo". Prima di tale periodo questo concetto è assolutamente privo di fondamento nella misura in cui sia stata acquisita la funzione di interiorizzazione¹.

Quando il bambino, aiutato dallo specchio, avvia la relazione tra ciò che avverte del suo corpo e ciò che vede, comincia per lui un lungo percorso che lo porterà, attraverso varie fasi, allo stadio del "Corpo rappresentato" (11-12 anni) vero e proprio momento di fusione tra questi due concetti: quello visivo e quello cinestesico.

Al termine di questo percorso il bambino, contemporaneamente allo stadio delle "Operazioni intellettuali concrete" (Piaget), farà evolvere l'immagine del suo corpo in modo tale da non renderla semplicemente "riproduttiva" ma anche "anticipatoria". Il bambino non si limiterà ad adattare la propria motricità all'ambiente che lo circonda bensì sarà in grado di programmare le proprie azioni secondo dei precisi modelli costruiti sotto forma di immagine dinamica e temporale.

Se è concessa una divagazione dall'argomento tanto più tale modello sarà costruito dal bambino, tanto maggiori saranno le probabilità di successo al momento di applicare il modello stesso (Watzlawick)².

Ovvio che in questo lungo percorso un ruolo importante viene giocato dalla dimensione affettiva della quale però, pur riconoscendone l'estrema importanza darò solo un lieve cenno che va dal periodo che arriva ai 18 mesi circa del bambino, quando tutto dipende dalla qualità, quantità ed intensità degli stimoli ricevuti e dagli scambi con le persone che lo circondano, passa dallo stadio "Pre-operatorio" (Piaget), con un'immagine del "Corpo proprio" ancora sfumata ed egocentrica, per arrivare a un "Corpo rappresentato" situato nello spazio e nel tempo in modo paritetico rispetto ad altre persone ed oggetti. Non è un caso se durante questo percorso il bambino passa dal gioco simbolico al gioco con regole contemporaneamente al superamento dell'egocentrismo (Piaget). [?](#)

1.3 Immagine del corpo e strutturazione spazio-temporale

Fino a due anni e mezzo lo spazio del bambino è uno spazio vissuto nel quale assestarsi e sviluppare le proprie prassie³, successivamente scopre la propria dominanza, la verbalizza e costruisce un'organizzazione egocentrica⁴ dell'universo da lui conosciuto nel quale il corpo è punto di riferimento per situare gli oggetti e le persone, per arrivare alla rappresentazione di uno spazio orientato in cui il corpo è situato come oggetto. Per questo traguardo è necessario il maturarsi di varie funzioni cognitive direttamente riconducibili alla conoscenza corporea e dello spazio quali:

-L'accesso alla nozione di asse: l'asse degli oggetti è dapprima interno alla figura ed anche dopo la scoperta dell'angolo retto il livello dell'acqua in un flacone sarà definito in rapporto alle pareti del flacone stesso e non allo spostarsi del suo baricentro. Successivamente ai 7 anni circa, con la scoperta della linea retta senza riferimenti esterni, gli assi si prolungheranno mentalmente e si interiorizzeranno nel bambino come proprietà dello spazio e non più solamente di un corpo od un oggetto.

-L'accesso allo spazio proiettivo ed all'universo Euclideo orientato: quanto sopra esposto permette al bambino di esplorare la realtà e se stesso in relazione a tre tipi di rapporti simultanei. Essi sono: sinistra-destra; sopra-sotto; davanti-dietro.

E' la scoperta del mondo.

Ed è anche la scoperta di sé stesso che vive nel mondo in una dimensione sempre più distaccata dell'io e via via sempre più raffinemente regolata dalla rappresentazione mentale. E' la scoperta e soprattutto l'uso dei piani, quello frontale, quello laterale, quello sagittale, dentro ed attraverso i quali il bambino vivrà ed opererà.

L'istruttore che si pone di fronte a dei bambini non può non tenere nel debito conto il susseguirsi di queste tappe e tanto per fare un esempio, non può parlare di piani e di assi con un bambino di 7 anni poiché non ancora interiorizzati da

quest'ultimo. E' questo, infatti, il caso tipico nel quale ciò che dovrebbe essere un dato di partenza deve trasformarsi in obiettivo ed è proprio il tiro con l'arco vissuto, nel caso dell'esempio, nel modo più giocoso possibile a concorrere significativamente alla conquista di questi importanti concetti topologici.

Concetti che serviranno solo successivamente da base per attività arcieristiche sempre più raffinate.

Come è evidente da questo breve giro di orizzonte ciò che può essere richiesto ad un bambino di 9 o 10 anni non può essere neanche proposto ad un alto bambino di 6 o di 7. [?](#)

Note

1. La funzione di interiorizzazione è la funzione percettiva che implica la possibilità di spostare la propria attenzione dal mondo circostante al "Corpo proprio", allo scopo di ottenere la presa di coscienza.

2. In una dinamica omeostatica il bambino riceve continuamente informazioni di ritorno dai propri schemi tali da considerare gli "errori" non una azione chiusa ma, nella peggiore delle ipotesi, delle esperienze da non ripetere e, nella migliore, delle strategie da migliorare. Da questa dinamica di apprendimento che il Wotrlick analizza principalmente per quanto concerne la relazione umana, derivano schemi di azione e modelli sempre più efficaci.

3. La prassia è un insieme di movimenti coordinati in funzione di uno scopo da raggiungere.

4. L'egocentrismo intellettuale Piagetiano è diverso dall'accezione comune del termine: il bambino, non avendo conoscenza di ciò che è se stesso non avrà conoscenza neanche di ciò che non è sé stesso e quindi a sé stesso riconduce di fatto tutto l'universo.

2. L'ATTIVITA' MOTORIA

2.1 Schemi e capacità motorie

La motricità si sviluppa nell'individuo in diverse tappe, correlate tra loro, ed è favorita dal continuo rapporto con l'ambiente (stimoli), cioè dalle attività motorie che il bambino svolge quotidianamente. C'è una caratteristica particolare nello sviluppo motorio, che è rappresentata dai periodi critici o sensibili. Questi ultimi sono momenti della vita dell'individuo particolarmente favorevoli per lo sviluppo di modelli di movimento, in quanto sono maturi biologicamente e neurologicamente per essere esercitati; l'adulto deve quindi predisporre attività adeguate per lo sviluppo di tali capacità nelle diverse età del bambino e dell'adolescente. Dal punto di vista biologico la maturazione degli schemi e delle capacità motorie avviene secondo questa sequenza temporale:

a) schemi posturali e motori di base (fino ai tre anni),

Attività Motoria di Base

Le attività motorie di base sono moltissime ricordiamo qui di seguito le più importanti:

Camminare - Saltare - Correre - Arrampicarsi - rotolare - strisciare - Lanciare - afferrare - calciare

b) capacità coordinative (dai cinque - sei agli undici anni),

Le capacità coordinative speciali sono:

- ? La capacità d'equilibrio
- ? La capacità di combinazione motoria
- ? La capacità d'orientamento
- ? La capacità di differenziazione spazio-temporale
- ? La capacità di differenziazione dinamica
- ? La capacità d'anticipazione motoria
- ? La fantasia motoria

c) capacità condizionali (dagli 11 anni in poi).

E' importante sapere che ogni modello o capacità di movimento ha una successione particolare, e lo sviluppo di ognuna è importante nella determinazione del livello di sviluppo della capacità che matura successivamente.

Che cosa vuol dire? Vuole dire, ad esempio, che se il bambino si è esercitato nello sviluppo degli schemi motori (camminare, correre, saltare, prendere, lanciare, ecc.) in modo adeguato, sarà favorito nell'acquisizione di un livello ottimale di capacità coordinative, ecc.

Come abbiamo visto, il periodo favorevole per lo sviluppo delle capacità coordinative si pone tra i 5-6 e gli 11 anni, cioè prima della pubertà.

Le capacità coordinative sono un insieme di capacità che organizzano, controllano e regolano i movimenti. Si dividono in capacità coordinative generale e speciali.

Le capacità coordinative generali sono: a) la capacità d'apprendimento motorio, b) la capacità di controllo motorio e c) la capacità d'adattamento e di trasformazione dei movimenti. I requisiti fondamentali per sviluppare efficacemente le capacità coordinative sono: un repertorio di schemi motori ben sviluppati, i fattori fisici (cioè un po' di forza, resistenza e velocità), la capacità d'analisi (cioè la capacità di integrare tra loro le

informazioni provenienti dall'interno e dall'esterno del corpo). L'operatore sportivo dei giovani deve quindi predisporre situazioni sempre variate per favorire lo sviluppo delle capacità coordinative, perché questo è il periodo più favorevole (secondo alcuni autori tedeschi lo sviluppo biologico delle capacità coordinative, il 70-80%, avviene nell'età che va dai cinque agli 11 anni). In definitiva, obiettivo della formazione motoria del bambino prima degli 11 anni è lo sviluppo delle capacità coordinative.

Le capacità condizionali (forza, rapidità e resistenza) hanno il loro maggiore incremento biologico dopo gli 11 anni, cioè durante la fase puberale, e quindi questo è il periodo migliore per svilupparle. Le capacità condizionali sono collegate alla maturazione degli apparati locomotorio (soprattutto della muscolatura), cardiocircolatorio e respiratorio. Quindi è questo il periodo per incrementare le capacità condizionali. Con questo non voglio affermare che non si fa lavoro condizionale prima degli undici anni, ma voglio dire che prima di quest'età il loro sviluppo non è obiettivo di formazione (cioè del loro massimo incremento). ?

TABELLA DI MARTIN
MODELLO FASI SENSIBILI DI MARTIN

Età		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Funzioni psicomotorie capacità coordinative	Capacità d'apprendimento motorio										
	Capacità di differenziazione e controllo										
	Capacità di reagire a stimoli ottici ed acustici										
	Capacità d'orientamento nello spazio										
	Capacità di ritmo										
	Capacità d'equilibrio										
Capacità fisiche	Resistenza										
	Forza										
	Rapidità										
Capacità affettivo-cognitive	Qualità affettivo-cognitive										
	Voglia di apprendere										

2.1 La capacità d'equilibrio



Essa si esprime nella soluzione, la più adeguata e rapida possibile, di un compito motorio, che deve essere svolto in condizioni precarie d'equilibrio, su superfici limitate d'appoggio e sotto l'azione di forze esterne che tendono a disturbare continuamente l'esecuzione pre-programmata e ipotizzata dall'allievo. Lo sviluppo di questa capacità è correlata con il grado di controllo e d'orientamento del corpo nello spazio, e con la qualità delle informazioni sensoriali fornite dal sistema cinestesico, dal sistema visivo e da quello statico dinamico(sistema dell'equilibrio).

Si può ottenere un elevato incremento proponendo agli allievi, soprattutto a quelli delle fasce d'età più basse, esperienze motorie varie, ludiche e polivalenti che costituiscono la base per un successivo affinamento e consolidamento degli equilibri (statici, dinamici, statico- dinamici in volo) indispensabili nell'educazione sportiva.

Relazione capacità senso percettive e coordinative. ?

Analizzatore uditivo	Analizzatore visivo	Analizzatore tattile	Analizzatore statico-dinamico	Analizzatore cinestatico
Percezione spazio temporale				
Orientamento spazio temporale				
Anticipazione				
Reazione				
Differenziazione				
Ritmo				
		Equilibrio		
Adattamento e trasformazione				
Combinazione				

2.3 La capacità d'orientamento

Un'azione motoria intenzionale e finalizzata presuppone la capacità dell'allievo di determinare la posizione dei segmenti e della totalità del corpo nello spazio, e di modificare i relativi movimenti entro uno spazio d'azione circostante e ben definito, in relazione con gli oggetti e con gli altri a loro volta fermi o in movimento.

Questa capacità è strettamente collegata a quella di controllo e d'equilibrio, e risente delle informazioni sensoriali prodotte dagli analizzatori ottico, cinestesico, acustico e stato-dinamico.

Controllare il proprio corpo e modificare la sua posizione in riferimento a se stessi, agli oggetti e agli altri, sono fattori complessi del processo coordinativo che devono essere dominati dall'allievo.

Ma le variazioni indotte dall'ambiente sono così numerose e imprevedibili che richiedono sempre una programmazione motoria flessibile. ?

2.4 La capacità di differenziazione spazio-temporale

Essa indica la capacità dell'individuo di dare un ordine sequenziale di tipo cronologico-spaziale ai processi motori parziali, collegandoli tra loro fino a farli diventare un atto motorio unitario e finalizzato.

Quest'articolazione dei movimenti parziali nel loro svolgimento temporale e spaziale, e quindi la loro ricomposizione in un unico atto motorio, è un processo complesso che risente dell'influsso dei ritmi oggettivi (prodotti dalla dinamica della contrazione e decontrazione muscolare) e di quelli soggettivi (prodotti dalla percezione sensoriale delle sequenze ritmiche presenti in ogni atto motorio), che l'individuo vive e costruisce in forma del tutto personale.

Lo svolgimento temporale si struttura nella dimensione del prima, del dopo, del veloce, del lento, del simultaneo ecc.

Lo svolgimento spaziale presuppone da parte dell'allievo la conoscenza di concetti topologici che gli permettono di collocarsi nello spazio rispetto agli altri, fermi o in movimento: avanti, dietro, sopra, sotto, di lato, vicino, lontano, lungo, corto, largo, stretto,



aperto, chiuso, dentro, fuori, alto, basso, sono determinanti spaziali che aiutano l'allievo a conoscere, comprendere e padroneggiare l'ambiente.

Le sequenze spaziali e temporali si succedono contemporaneamente, integrandosi. Acquisire le strutture spaziali significa interiorizzare quelle temporali, e viceversa.

Questa capacità deve essere continuamente curata educata poiché denota lo stile motorio e i ritmi cinetici d'ogni individuo. ?

2.5 La capacità di differenziazione dinamica

E' la capacità individuale di differenziare, discriminare e precisare ulteriormente le sensazioni che ricaviamo dagli oggetti e dagli eventi, attraverso i nostri organi di senso, per meglio rispondere alle esigenze delle attività specifiche.

La qualità di qualsiasi azione motoria e la sua corretta esecuzione dipendono dalla rapidità e dal livello di questo processo di differenziazione e discriminazione. Quanto più numerose e varie sono le informazioni sensoriali prodotte dagli analizzatori ottico, acustico, tattile e cinestesico, tanto più consistente è la sensibilità muscolare.

Curare nell'allievo la coscienza delle sensazioni e delle loro differenze (informazioni propriocettive che derivano dai muscoli, dai tendini, dalle articolazioni e dall'apparato vestibolare) significa renderlo più sensibile e capace di padroneggiare il corpo nello spazio e nel tempo.

Questa capacità strettamente collegata a quella di differenziazione spazio-temporale. L'una e l'altra favoriscono l'acquisizione dei ritmi indispensabili per lo svolgimento di qualsiasi attività fisico-sportiva e consentono, l'automatizzazione dei movimenti, con una ripetizione ricorrente di questi ultimi, in forma ludica e dinamica. ?

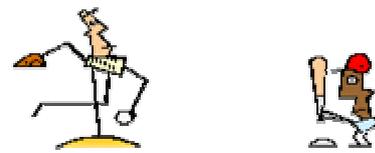


2.6 La capacità d'anticipazione

Essa denota la capacità dell'allievo di prevedere correttamente, sulla base di un calcolo probabilistico, l'andamento e il risultato di un'azione, ma anche il momento e la frequenza del manifestarsi di certi fenomeni, e di programmare conseguentemente le operazioni successive. Prepararsi in anticipo ad avvenimenti, azioni, situazioni, implica da parte dell'allievo il possesso, oltre che di buone qualità cognitive, di presupposti psicomotori che gli permettono di reagire rapidamente e in modo adeguato a stimoli o ad eventi più o meno complessi (capacità di reazione motoria).

La capacità d'anticipazione è strettamente collegata alle altre capacità coordinative, ma è innegabile che essa svolge un ruolo determinante in tutto il processo di formazione coordinativa.

Nei giochi di movimento che richiedono la partecipazione di gruppi d'allievi, e soprattutto nei grandi giochi sportivi, essa riveste notevole importanza, perché conduce l'allievo ad intuire il programma previsto dai compagni di gioco e quindi ad agire di conseguenza. ?



2.7 La fantasia motoria

Con questo termine s'intende il complesso delle caratteristiche intellettive, oltre che motorie, che consentono all'allievo non solo di risolvere in forma originale creativa un determinato problema motorio, ma anche di variare, ristrutturare e riprodurre continuamente nuove forme di movimento.

Ad essa sono strettamente collegate la memoria motoria e l'anticipazione.

La prima, a seguito d'informazioni precedentemente registrate, permette all'allievo di immaginare (programmazione ideo-motoria) l'esecuzione di forme di movimento fino allora mai completamente realizzate.

La seconda consente di prevedere (anticipare) non solo le azioni successive di un programma, ma anche di predirne il risultato.

Quanto più precisi e sistematici sono gli interventi didattici miranti allo sviluppo della memoria motoria e dell'anticipazione, tanto più concrete diventano per l'allievo le possibilità di un arricchimento della fantasia motoria.

E' bene ribadire che la base essenziale di questo processo è costituita dalle esperienze motorie d'ogni tipo che l'allievo deve compiere e delle opportunità d'apprendimento, sempre più complesse, che gli devono essere offerte sistematicamente. ?



3. L'APPRENDIMENTO

3.1 Note generali

IL bambino apprende, soprattutto, attraverso la manipolazione degli oggetti e il loro uso. I discorsi orali o scritti lo interessano meno, se non gli consentono di svolgere attività fisica, che è, si badi bene, sempre attività intellettuale; cosicché i discorsi orali o scritti sono meno completi dell'attività fisico-intellettuale che gli è naturale.

Naturalmente, con questo non si vuole sostenere che non si deve parlare con il bambino, o che non si deve insegnarli a leggere e a scrivere: si vuole, invece, sottolineare che tutto quel che si dice a bambini tra i sei e gli undici anni deve riferirsi ad oggetti che essi conoscono, a cominciare dal loro corpo. Il parlare è importante a patto di riuscire a farsi capire; ed è importante che il bambino impari a parlare e a farsi capire adeguatamente sia con gli adulti, sia con i compagni.

Per ciò che riguarda i processi cognitivi, si è potuto constatare, sulla base anche delle note teorizzazioni di H. Wallon e di J. Piaget, che hanno sostenuto l'indissociabilità, nella prima infanzia, della motricità dallo psichismo, che l'educazione motoria ha una funzione rilevante nell'evoluzione psicologica del bambino. L'impiego di tale attività, infatti, oltre a rappresentare un efficace strumento di maturazione e d'adattamento e a canalizzare gli impulsi in forme socialmente accettabili, prepara il bambino alla "convivenza civile nella società adulta", rendendolo sempre più consapevole "degli schemi di comportamento motorio e sensoriale" (Quadrio, 1972).

Per ciò che è relativo poi alla strutturazione dell'immagine di Sé si è potuto verificare che la pratica motoria può, in età evolutiva, contribuire non soltanto a facilitare il rapporto interpersonale e il processo di socializzazione, ma anche agevolare la risoluzione di problemi legati all'immagine di se stessi e del proprio corpo. L'immagine di Sé, come sostiene G. H. Mead (1934), studioso questi d'orientamento interazionista tra i primi ad occuparsi specificamente dello sviluppo di tale struttura, "non esiste, alla nascita, ma viene sorgendo dal processo dell'esperienza e dell'attività sociale". Alla formazione dell'immagine di Sé fornisce certamente un rilevante contributo l'attività motoria soprattutto per ciò che è relativo alla costruzione di quell'importante parte di questa struttura chiamata "immagine del corpo". Quest'ultima è, come noto, un processo psicofisiologico complesso, dipendente da molteplici fattori, con "caratteristiche fisiche" e "correlati emozionali" (Palmonari e altri, 1979). Più specificamente, la conoscenza dello schema corporeo è "la base di tutte le altre esperienze della vita" (Schilder, 1950) e la sua costruzione, come sostenuto da J.H. Di Leo (1973), si verifica essenzialmente attraverso il movimento.

Sensi come il rispetto per i ritmi di apprendimento, l'umiltà, ed il mettersi in discussione possono sempre venire in aiuto all'istruttore, come sopra evidenziato, infatti, il bambino non ha avuto bisogno di lui per conseguire importantissimi traguardi del suo sviluppo e, tramite tentativi, errori, successi ed insuccessi, e' arrivato al punto in cui lo abbiamo trovato.

Sta a noi incoraggiare i tentativi, valutare il fondo positivo che si annida in ogni errore e farlo germogliare, valorizzare i successi e trasformare gli insuccessi in provvisorie ipotesi di lavoro. Questo perché il desiderio di competenza costituisce per tutti, e quindi anche per il bambino una potente forza motivante finché egli ha speranza di successo, ma si indebolisce se i tentativi vengono ostacolati o bloccati ripetutamente. Tutte le dinamiche di apprendimento conosciute trovano favorevoli condizioni di sviluppo in un ambiente dove la curiosità e la ricchezza di stimoli, la gioia e la serenità nell'imparare regnano sovrani, dove, cioè l'interesse si ponga come vero e proprio regolatore di energia. Afferma Bruner⁵ "La volontà di apprendere è un motivo

intrinseco che trova la sorgente e la sua ricompensa nell'esercizio di sé" e continua rilevando che tutti gli individui, non solo i bambini quindi, trovano maggiori e durevoli soddisfazioni nell'apprendimento stesso, non nel rinforzo esterno, comunque estremamente importante, perché quest'ultimo "Non può costantemente sorreggere il lungo processo di apprendimento". L'istruttore ha la pesante responsabilità di salvaguardare questo prezioso "desiderio di imparare" e, se assente, di risvegliarlo facendo costantemente leva su quella "mano sinistra" (Bruner)⁶ che è la massima espressione dell'approccio creativo ai problemi.

Tutto questo, ovviamente, individualizzando il suo rapporto con ogni elemento al quale proponga delle attività mirate, a loro volta, a far sì che ogni bambino reperisca al suo interno quelle risorse che lo portino al conseguimento degli obiettivi del corso.

Individualizzare il rapporto educativo ha lo scopo di:

-rendere capace l'individuo di lavoro, percorsi mentali e conoscitivi indipendenti e creativi;
-ridurre nel gruppo-classe lo spirito di competizione per mantenerlo entro limiti fisiologici aiutando ogni bambino a svilupparsi secondo le proprie potenzialità;

-favorire attività di decondizionamento creando favorevoli condizioni attraverso le quali ogni bambino, anche quello più "impacciato", possa esercitare il suo diritto fondamentale di arrivare al proprio massimo ottenibile.

5.J.S. Bruner insieme a Piaget e Claparade hanno teorizzato, non unici, sulla funzione regolatrice dell'interesse nei processi di apprendimento.

6.J.S. Bruner si è occupato, non da solo, del pensiero creativo nei processi di apprendimento dell'individuo ponendo l'accento sul fatto che l'intelligenza ed il pensiero non s'esauriscano nella logica e nella deduzione ma trovano un inevitabile fondamento nel pensiero creativo da non intendere nella sua accezione legata al concetto artistico: "La mano destra rappresenta colui che fa, l'ordine, la legalità, il diritto, i rigorosi procedimenti logico-deduttivi, le sue bellezze sono quelle della geometria e delle rigide connessioni" e prosegue "la mano sinistra è colui che sogna, la fantasia, il mito, l'intuizione e, quindi, la metafora". Queste due dimensioni si integrano a vicenda ed hanno bisogno l'una dell'altra, infatti se la logica dimostra l'intuizione crea: basta pensare a Leonardo quando asseriva che l'uomo riesce a conoscere solo ciò che può immaginare.

Il movimento "volontario", dal punto di vista neurofisiologico, presenta alcune caratteristiche distintive rispetto ai movimenti riflessi ed automatici.

In primo luogo, non è legato alla presenza di uno stimolo perché, spesso, può essere suscitato anche da una motivazione interna. In secondo luogo il movimento volontario tende a migliorare con l'esperienza e l'apprendimento. Infine il movimento volontario ci consente di raggiungere uno stesso scopo tramite strategie motorie diverse.

Si può, in ogni caso, affermare che in qualsiasi specialità sportiva l'apprendimento della tecnica è uno dei dati fondamentali per un futuro motorio corretto dell'allievo

L'apprendimento consiste nell'acquisizione d'informazioni nel corso dell'esperienza e grazie alla memoria si ha la capacità di conservare le stesse nel tempo.

Le capacità d'apprendimento sono, quindi, di fondamentale importanza per l'esistenza permettendo all'organismo di adattarsi all'ambiente e di trarre profitto dall'esperienza.

L'apprendimento coinvolge le aree cognitive, motoria, affettiva e sociale della persona e si esprime in una gamma enorme di conoscenze, abilità e competenze applicabili in qualsiasi attività.

Le afferenze sensoriali provenienti dall'esterno e dall'interno dell'organismo possono essere ritenute ed in seguito utilizzate. I sistemi, che trattengono le informazioni per periodi più o meno lunghi e che le rendono disponibili al recupero e ad elaborazioni, costituiscono la memoria. La memoria è un insieme di processi dinamici, che comprendono la registrazione, l'immagazzinamento (apprendimento e ritenzione) ed il recupero (rievocazione) delle informazioni; essa permette all'organismo di tesaurizzare l'esperienza passata a tutto vantaggio dell'evoluzione e della sopravvivenza.

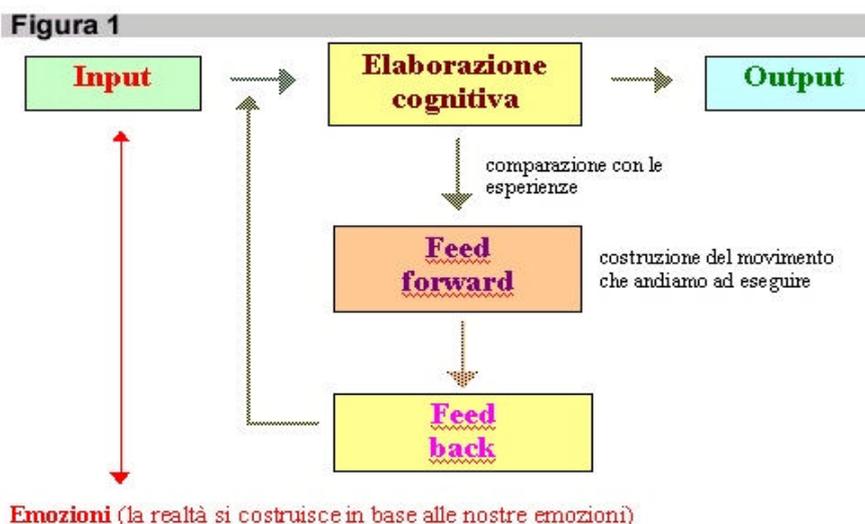
L'apprendimento motorio può, quindi, essere visto come un cambiamento relativamente permanente nella prestazione e nel comportamento conseguente l'esperienza e la pratica. Comporta una serie di modifiche a livello del sistema nervoso centrale generalmente non direttamente osservabili, ma che comunque possono

essere notate tramite i cambiamenti della performance in tutti gli aspetti cognitivi e motori. Tali cambiamenti si riflettono in un miglioramento delle capacità d'elaborazione delle informazioni. ?

3.2 Come lavora la mente

I processi mentali sono tutti quei meccanismi che il cervello umano mette in atto per recuperare informazioni dall'ambiente interno od esterno a se, quindi analizzarle e compararle con altre già memorizzate al fine di decidere, in base agli scopi che ci si è preposti la risposta motoria più adatta da emettere.

In fase d'apprendimento in psicologia cognitivista, si parla di teorie motorie della mente ossia di quelle teorie che evidenziano l'elaborazione attiva dell'informazione, dove i fattori principali legati all'attività mentale non sono più visti come un'acquisizione passiva degli stimoli ambientali, ma, al contrario, come un incessante processo di confronto attraverso il quale l'ambiente è continuamente aggiornato dagli "input" d'entrata. In poche parole l'esecuzione di un movimento non avviene passivamente (input-output), ma tramite l'elaborazione attiva dell'input, la costruzione della risposta motoria e l'output finale. Si può affermare che è un funzionamento basato su processi di feed-forward e di feed-back, dove l'informazione per essere efficace deve essere "confrontata e verificata con l'attività neurale centrale spontanea o corollaria". I nostri organi sensoriali sono quindi forniti di un meccanismo anticipatorio, definito feed-forward, per cui concorrono alla costruzione della percezione con la possibilità di correzione, o feed-back, più o meno rapida.



Esecuzione di un esercizio tecnico

Differenza tra apprendimento passivo (a) ed apprendimento attivo (b)

Il tecnico spiega un esercizio al proprio allievo.

a) apprendimento passivo: il tecnico pensa che l'allievo, una volta sentita la spiegazione, esegua automaticamente in maniera più o meno perfetta l'esercizio. L'apprendimento è la conseguenza automatica dell'input informativo.

b) apprendimento attivo: il tecnico cosciente sa che l'allievo, una volta acquisito l'input, eseguirà un'elaborazione tra le informazioni nuove (descrizione dell'esercizio) e quelle già esistenti nel proprio bagaglio mnemonico. Dopodiché elaborerà un'anticipazione mentale del movimento da eseguire (feedforward), ricontrollerà le condizioni reali dell'ambiente dove dovrà eseguire l'esercizio per eventuali correzioni (feedback), ed infine eseguirà l'atto motorio (output).

Gli stimoli ambientali, così, sono ricercati attivamente con una costruzione dei dati percettivi mantenendo, altresì, una propria autonomia evolutiva

Le teorie appena enunciate ci suggeriscono il fatto che l'esistenza d'andamenti cognitivi preconsce, con funzioni anticipatorie, sono tali da facilitare la successiva focalizzazione dell'attenzione selettiva cosciente.

In poche parole si attuano tutti quei processi mentali, ossia quei meccanismi che il cervello umano mette in atto per recuperare le informazioni dall'ambiente, al fine di confrontarli in base alla propria autoreferenzialità. Infatti, sappiamo che alcune informazioni sono preprogrammate nel nostro bagaglio genetico, altre sono acquisite con l'esperienza.

Ma essenzialmente si sa che tutte queste informazioni acquisiscono valore in base alla realtà soggettiva che ognuno di noi si costruisce in base alle emozioni che si vivono di volta in volta (figura 1). Emozioni negative danno input negativi ed emozioni positive danno input positivi. Emozioni ed input interagiscono al fine di costruire la realtà del soggetto, e questo è di basilare importanza per comprendere totalmente le leggi dell'apprendimento. Un tecnico deve sapere che i risultati dell'insegnamento spesso dipendono dalla soggettività emozionale del singolo allievo. [?](#)

3.3 L'attenzione

L'attività cognitiva dell'uomo è, quindi, vista come un'elaborazione attiva dell'informazione. Si sa, anche, che l'elaborazione dell'informazione, caratteristicamente, è estremamente flessibile, ossia possiamo scegliere lo stimolo da elaborare e, quindi, decidere com'elaborarlo.

Analizzando gli esperimenti sull'ascolto selettivo si può supporre che l'attenzione si comporti in maniera assai simile ad un filtro. Il filtro, a questo punto, lascerebbe passare esclusivamente l'informazione che proviene dal canale sul quale è stato sintonizzato permettendone l'elaborazione. L'attenzione non può essere definita come un qualcosa che c'è o che non c'è. Infatti, come visto precedentemente, ogni soggetto si può dire concentrato in continuazione su di uno stimolo interno od esterno a sé. Coloro che svolgono attività motoria, più d'ogni altro soggetto, sono fatti segno d'innumerabili stimoli e devono rispondere solo ad alcuni di essi. Tra l'altro sappiamo che ogni disciplina sportiva ha le sue specifiche situazioni attentive ed ogni soggetto deve sapere com'è e a cosa deve prestare attenzione.

Nel gioco complesso che come si è visto, è attivato al fine di elaborare risposte motorie adeguate all'ottenimento del gesto atletico dobbiamo considerare gli aspetti non certo minori che sono esercitati dal funzionamento della memoria. Quando parliamo di memoria scopriamo che la stessa non è utilizzata esclusivamente nelle operazioni che implicano il riconoscimento degli stimoli in entrata oppure nelle operazioni decisionali necessarie nell'attività motoria, ma anche come mezzo di conservazione dei programmi motori (memoria lungo termine) e di controllo dei movimenti (memoria a breve termine). In poche parole quando un allievo riceve degli stimoli, questi passano in prima istanza attraverso una prima memoria definita sensoriale, che dura circa 200/300 ms, per poi passare nel magazzino di lavoro, o memoria a breve termine (circa 20"), per organizzare la risposta motoria più adatta. La ripetizione in allenamento di tale situazione crea una nuova serie di stimoli che saranno immagazzinati nella memoria a lungo termine (figura 2). In allievi inesperti notiamo che la velocità d'elaborazione di tali stimoli è molto più lenta di quell'effettuata da quelli più esperti.

Questo avviene, in parte, perché gli stimoli immagazzinati nella memoria a lungo termine sono recuperati con più difficoltà ed in parte per l'incapacità di riconoscere ed elaborare lo stimolo acquisito.

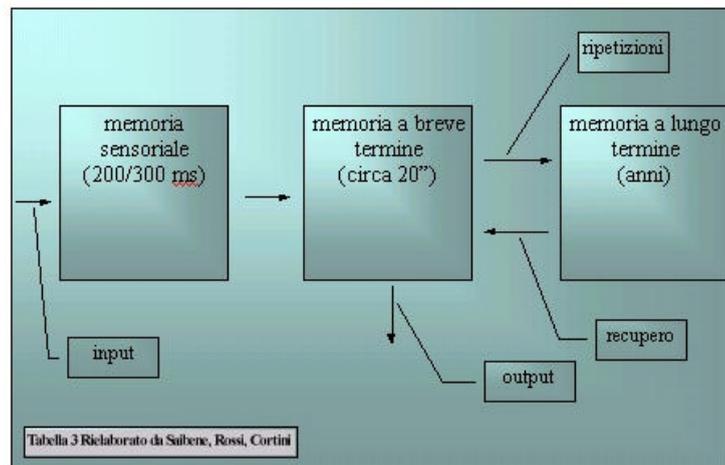


Figura 2

L'apprendimento motorio avviene con una certa gradualità tramite il passaggio progressivo da una fase iniziale di comprensione del compito e di coordinazione grezza ad una fase finale di comprensione approfondita ed automatizzazione del movimento. Secondo Fitts e Posner lo sviluppo delle capacità motorie passa da uno stadio cognitivo ad uno associativo per terminare in quello autonomo. Nello stadio cognitivo l'allievo cerca di capire quello che deve fare al fine di costruirsi un piano mentale adatto a governare le sue azioni. In quello associativo l'allievo passa dal "cosa deve fare" al "come farlo", ossia l'attenzione è rivolta alle rifiniture che devono essere apportate al movimento di base. Infine nello stadio autonomo notiamo che i movimenti richiesti sono automatizzati e l'attenzione può essere dedicata alla strategia dell'azione.

Il susseguirsi dei movimenti diventa, a quel punto, automatico, come quello di un musicista che non segue il movimento delle sue mani ma l'intera melodia. Si ha, in poche parole, una concentrazione sull'azione globale della prestazione, che altro non è che l'esecuzione automatizzata dei movimenti annullando del tutto l'attenzione sui movimenti in maniera analitica (figura 3).

Risulta, inoltre, rilevante ed interessante conoscere ciò che l'allievo sente, pensa od immagina nel momento in cui sta eseguendo il suo gesto tecnico. In poche parole capire cosa effettivamente sta sotto il suo controllo cosciente e che cosa viene eseguito automaticamente, su quali percezioni egli si basa durante la valutazione della propria prestazione, e come venga realizzato nell'insieme il controllo sui movimenti.

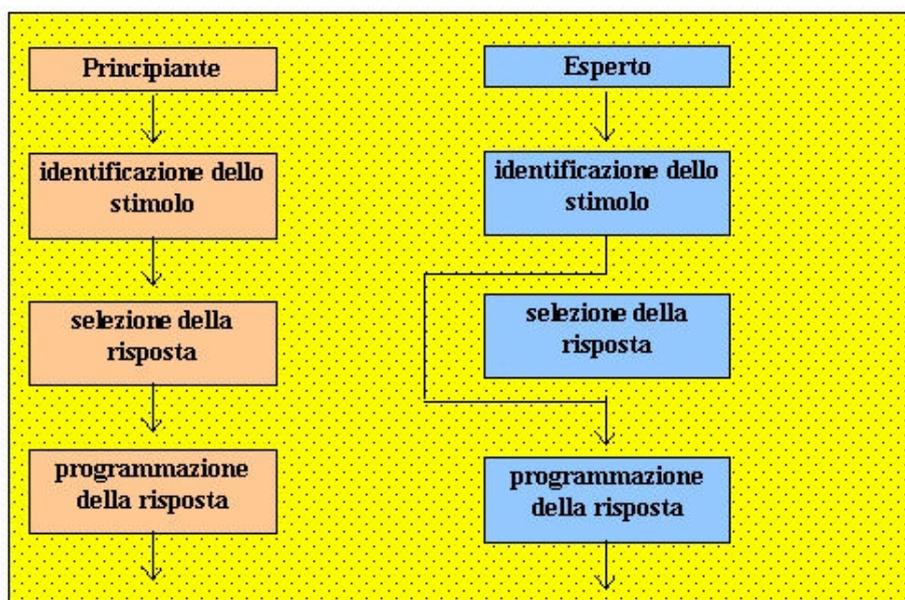


Figura 3

L'esecuzione di qualsiasi esercizio viene, di fatto, vissuto mentalmente dall'allievo tramite una serie d'immagini mentali che contribuiscono alla costruzione dell'esercizio ed alla definizione del feedback motorio.

Secondo Kosslyn, infatti, gli oggetti visualizzati mentalmente possono agire come se fossero veri in maniera tale da poterli manipolare, guardare e toccare.

Le immagini mentali assumono una forma tridimensionale al fine di simulare le proprietà reali di ciò che si vuole rappresentare. Da esperimenti effettuati si è visto che non solo assumono un aspetto tridimensionale, ma anche temporale. Infatti se l'immagine si riferisce ad una rappresentazione dove sussiste del movimento il soggetto tende a percorrere mentalmente tale situazione. Molti neuroni che vengono interessati durante un'azione motoria coincidono con quelli interessati durante l'utilizzo delle immagini mentali. In poche parole se ci si immagina mentre si svolge un'azione motoria si avrà una sovrapposizione con il comportamento reale. Lavori effettuati sperimentalmente con atleti sull'utilizzo delle immagini mentali hanno dimostrato la validità di questo strumento come mezzo allenante sia per l'attività agonistica che per migliorare l'apprendimento.

Le immagini mentali riproducono, quindi, l'informazione realizzandosi in un mezzo mentale che, ipoteticamente, funziona come uno schermo, ossia raffigurare qualcosa che non è presente. Tali immagini, come si è visto, possono essere manipolate a proprio piacimento. Non solo, le immagini mentali sono direttamente collegate anche alle nostre emozioni. Infatti se immaginiamo d'essere incapaci a superare una certa avversità è probabile che alla fine avremo difficoltà emotive. Al contrario se ci immaginiamo in tale situazione con un atteggiamento positivo potremo trasformare l'immagine mentale in realtà.

Possiamo affermare, perciò, che ogni evento viene trasformato in immagini e pensieri, tutto ciò viene archiviato nella mente (memoria a lungo termine) che esercita una notevole influenza sulle nostre azioni. Si può, quindi, affermare che l'utilizzo delle immagini mentali risulterebbe uno strumento utile nel campo sportivo se utilizzato in maniera ottimale secondo i compiti da eseguire.

Immagine e schema corporeo: termine immagine corporea si riferisce alla percezione ed al vissuto emotivo dell'individuo nei riguardi del proprio corpo. Generalmente si afferma che esiste un reale legame tra la formazione dell'Io e della propria identità psico-fisica tramite la formazione dell'immagine corporea. Schilder definisce l'immagine corporea come il quadro mentale che l'uomo si fa del proprio corpo. L'uomo riceve delle sensazioni tramite i propri recettori, vede parti della superficie corporea, in poche parole si crea uno schema del proprio corpo. Durante lo sviluppo grazie ad alcuni processi psico-fisiologici ciò avviene in maniera coordinata ed efficace. Il tutto appare evidente in seguito alla mielinizzazione delle fibre nervose del sistema vestibolare, del nucleo ventrale, del corpo trapezoide e dei nuclei motori. Insieme a tutto ciò si ha la lateralizzazione degli emisferi cerebrali, grazie proprio all'acquisizione della simmetria del proprio corpo e dell'atto motorio, si ha una crescita nella funzionalità neo-corticale, in particolare frontale e parietale, e si inizia a discriminare tra l'Io ed il non-Io nello spazio e nel tempo. Secondo Piaget lo schema corporeo si organizza in maniera più raffinata dopo i primi cinque anni di vita, acquisendo varie nozioni quali la profondità, la forma, la temporalità, la reversibilità del pensiero ed altre. E' dimostrato che nella crescita la pubertà e l'adolescenza contribuiscono all'ulteriore elaborazione dello schema corporeo grazie a nuovi elementi acquisiti in ambito sociale e relazionale. L'attività motoria, se come in questo caso viene eseguita in un ambiente che facilita le percezioni corporee, aiuta lo sviluppo del proprio schema corporeo, ridefinendolo anche in quelle situazioni oramai consolidate che troviamo in soggetti adulti. La riscoperta del proprio schema corporeo è di per se terapeutica ed induce l'individuo ad accettare con più facilità se stesso con i propri difetti e limiti.

Ritornando agli aspetti legati all'elaborazione di un gesto motorio, di cui si è accennato in precedenza, si può affermare che gli stimoli che preleviamo dalla memoria a lungo termine sono altamente influenzabili dalle emozioni, sia positive sia negative, e, le stesse, creano l'output motorio relativo. Quindi si è influenzati positivamente o negativamente non dalle cose ma dalle opinioni che noi abbiamo delle cose, ossia dal dialogo interno che ognuno di noi si costruisce con riferimento ad una determinata situazione. L'apprendimento, quindi, avviene in maniera attiva e gli allievi utilizzano, nella fase d'elaborazione cognitiva l'immagine mentale che si sono fatti dell'esercizio.

E' quindi assolutamente importante saper comunicare in maniera ottimale con i propri allievi al fine di non creare situazioni che potrebbero portare all'errore inconsapevole da parte di quest'ultimo, sapendo, tra l'altro, che le fasi d'apprendimento (Fitts e Posner) sono ben differenziate.

Un altro aspetto importante, sempre legato alla gestione della memoria a breve termine, riguarda il modo di comunicare gli errori.

Il cervello umano ricorda il gesto tecnico e non la correttezza di tale gesto, perciò è importante comunicare ([vedi la comunicazione](#)) sempre in maniera positiva: prima come l'esercizio deve essere eseguito, dopo l'errore effettuato.

Ricordiamoci, inoltre, che spesso gli allievi visualizzano l'esercizio effettuato come corretto senza rendersi conto del loro errore. Questo avviene perché, l'educazione allo schema corporeo, è stata probabilmente incompleta. Il tecnico in questo caso non deve assolutamente alterarsi ma deve cercare di capire che cosa l'atleta ha vissuto com'esperienza personale. Esercizi di consapevolezza corporea potranno sopperire a questa manchevolezza con il tempo.

Infine l'aspetto emozionale. L'allievo vive i suoi successi, od insuccessi, con intensità emotiva, creandosi inconsciamente un dialogo interno. E' importante sapere che il dialogo interno che ognuno si costruisce può essere positivo, quindi valutante, o negativo, quindi svalutante. In psicologia si afferma che ogni soggetto ha bisogno nelle sue attività di "carezze", ossia azioni che comportino il riconoscimento di una persona. Senza carezze la spina dorsale appassisce! La maniera in cui si parla o si agisce con l'allievo sarà quindi vissuta o costruttivamente o distruttivamente.

L'utilizzo cosciente delle immagini mentali, durante l'apprendimento, abbinandolo al proprio dialogo interno, favorirebbe lo sviluppo di quel condizionamento positivo verso l'apprendimento motorio che spesso viene ricercato. Il compito dell'istruttore sarà di sviluppare al massimo quelle metodiche d'insegnamento che prevedano l'approfondimento dell'autoconsapevolezza da parte dell'allievo. L'importante non è il ricercare un risultato immediato, forse fasullo, ma rispettare i tempi d'apprendimento d'ogni singolo allievo al fine di ottenere un vero e duraturo risultato. Un buon apprendimento aiuta l'allievo alla consapevolezza del sé, del proprio [schema corporeo](#) e, non ultimo, a ritrovare quel piacere d'essere, e non di apparire, che spesso fa vivere la propria vita in maniera stressante.

Inoltre è importante la vita che l'inserimento in gruppo, specie se volontario, ci si abitua a condurre al fine di rieducare l'uomo alla socialità ed all'umanità che intercorrono nei rapporti tra consimili.

Infine è importante acquisire la consapevolezza che un tecnico ideale deve sentirsi più che istruttore un educatore e per sentirsi a proprio agio deve avere:

- **Soddisfazione per quello che si fa**
- **Accettazione del lavoro e volontà di perfezionarsi**
- **Motivazione**
- **Sapere che gli allievi sono parte integrante del proprio lavoro**

Infine deve pensare in base ad una: percezione - autopercezione - eteropercezione, ossia:

- **Come mi vedo e mi valuto**
- **Come vedo e valuto i miei allievi**

Nel [movimento](#) si possono identificare le seguenti fasi:

- a) analisi spaziale dell'ambiente e d'identificazione del bersaglio verso cui il movimento è diretto;
- b) pianificazione del movimento;
- c) esecuzione del programma motorio voluto.

Queste fasi sono ovviamente subordinate all'esistenza di una motivazione al movimento, senza la quale, anche nelle condizioni più idonee, lo stesso non si realizzerebbe. [?](#)

3.4 La motivazione

In campo sportivo le motivazioni sono molteplici e spesso si intersecano fra di loro. Gli aspetti principali sono riconducibili al *bisogno di movimento*, ossia il ricercare soddisfazione attraverso le sensazioni cinestesiche, ed al *bisogno d'affermazione*, quindi alla possibilità di trovare il senso della propria esistenza, diventando, ad esempio, consapevoli dei propri limiti, oppure restituendo al corpo la sua importanza.

Due sono le grandi classi di studio motivazionale nello sport: le [motivazioni primarie](#) e le [motivazioni secondarie](#).

Nelle [motivazioni primarie](#) si riconoscono il *gioco* e l'*agonismo*, tra le attività maggiormente gratificanti per l'uomo. Il gioco è un'attività fondamentale ed è comune a tutti gli individui. A livello biologico aiuta a ripristinare l'equilibrio neuro-dinamico mediante una scarica motoria, risultando come un'attività libera e piacevole, che aiuta lo sviluppo di tutte le componenti psico-fisiologiche dell'uomo. L'agonismo risponde all'esigenza di misurarsi con la natura, con se stesso e con gli altri.

Le [motivazioni secondarie](#) si differenziano in base al grado di presenza e al significato variabile da soggetto a soggetto in base alla sua personalità. Sono queste le motivazioni che spesso conducono un soggetto a fare un tipo particolare d'attività fisica dove l'aspettativa è centrata sul modellamento del corpo ad immagine e somiglianza dei grandi divi, cinematografici o del mondo della moda, che tramite i *media* ci rendono schiavi di una vita basata sull'apparire e non sull'essere. [?](#)

3.5 La comunicazione

[La comunicazione](#) è l'atto legato al passaggio di un certo materiale, noto ad uno, verso altri soggetti che si vogliono rendere edotti in tal senso. E', quindi, un qualcosa che non si fa a spese degli altri (comunicazione ad una via), ma in collaborazione con gli altri. In questo caso la comunicazione si definisce a due vie, ossia colui che comunica riceve un feedback dagli altri.

La classificazione classica prevede che la comunicazione venga divisa in "verbale" (CV) e "non verbale" (CNV). Secondo molti autori l'aspetto verbale della comunicazione incide per circa il 7-10% del messaggio inviato, mentre il rimanente 90-93% si compone dei vari aspetti non verbali basati sul tono ed utilizzo della voce (messaggi paraverbali) e sul linguaggio del corpo (postura assunta durante il colloquio). La CV avviene quando una persona (che chiamiamo Emittente) esprime un concetto (che definiamo Messaggio) ad un terzo soggetto (chiamato Destinatario). Questi passaggi non avrebbero nessun significato se colui che invia il messaggio non valutasse il contesto sociale in cui opera al fine di trovare un contatto reale scegliendo il codice comunicativo più idoneo. In definitiva, ad esempio, per insegnare un movimento ad un gruppo di bambini di circa sei anni bisognerà parlare con un linguaggio infantile a loro comprensibile, mentre nel caso di un gruppo d'adulti bisognerà parlare da adulti scegliendo, però, frasi semplici. La comunicazione può essere efficace od ostacolata secondo come gli stati emozionali dell'Io entrano in relazione. Quando si comunica si invia a livello *verbale* un messaggio a proposito del "qui ed ora". Nel contempo passa un altro messaggio, di solito del tutto inconscio, ed è un messaggio di tipo transferale. Vedendo nell'istruttore una figura in qualche modo genitoriale, cerca di stabilire con lui un tipo di relazione che è in qualche misura ripetitiva, per similitudine o per opposizione, alla relazione che ha avuto con uno dei genitori reali. Infine c'è un terzo passaggio che può esprimersi coinvolgendo anche (secondo i transazionalisti) altri stati dell'"Io", ed in questo livello l'atto del comunicare viene solitamente espresso con la CNV attraverso gesti, atteggiamenti del corpo, tono della voce e rappresenta il reale livello psicologico della comunicazione. Questi tre livelli, verbale, transferale e psicologico, esistono in tutte le comunicazioni e vengono mostrati tramite la CV e la CNV. E' importante tenere presente che un gesto fatto con il capo, magari di diniego, non è necessariamente una metacomunicazione, cioè non è di per sé un messaggio a proposito del messaggio verbale; forse è la risposta che il soggetto effettua ad un dialogo interno che si sta svolgendo parallelamente alla comunicazione. Se per esempio l'istruttore dice: "Oggi questo esercizio mi è veramente piaciuto!" e sta dicendo "No" con il capo, quello che succede è che l'allievo riceve un

"No" dall'altro e tenta di decodificare, modificandolo, quel "No". Istinivamente ed inconsciamente potrà tradurre il tutto con: "Non è vero che gli è piaciuta la mia prestazione" e comincerà a formulare ipotesi su "Perché non è piaciuta la mia prestazione?". Di fatto quello che può succedere è che a livello di dialogo interno, l'istruttore si sta dicendo qualcosa del tipo "Avevo sbagliato il mio giudizio precedente". Quindi quel "No" della testa non è riferito al messaggio verbale effettuato, perciò non è un diniego, ma è un diniego nei confronti dell'elaborazione fatta precedentemente nei confronti dell'allievo. Il problema a questo punto diventa relazionale. L'allievo, come l'istruttore, non ha alcun modo di sapere, come nessun altro del resto, cosa succede nella mente dell'altro. Occorrerebbe, quindi, saper evidenziare i vari messaggi ed i vari livelli di comunicazione esistenti, cosa che si può raggiungere facilmente con l'autosservazione ed imparando a conoscere se stessi. In definitiva si nota con estrema facilità che la comunicazione è probabilmente uno dei fattori principali che possono decretare la riuscita di un lavoro basato sull'insegnamento ed il rapporto umano. ?

3.6 Il gioco....perché ?

Il giocare, il giuoco costituisce il più alto grado di sviluppo del bambino, dello sviluppo dell'uomo in questo periodo, poiché è la rappresentazione libera e spontanea dell'interno, la rappresentazione dell'interno per necessità ed esigenza dell'interno stesso. Il giuoco è la manifestazione più pura e spirituale dell'uomo in questo periodo e insieme l'immagine e il modello della complessiva vita umana, dell'intima, segreta vita naturale nell'uomo e in tutte le cose. Esso procura quindi gioia, libertà, contentezza, tranquillità in sé e fuori di sé [...]. Un bambino che giuoca tranquillo, spontaneo, quieto, costante fino a stancarsi fisicamente, diventerà certo un uomo attivo, tranquillo, capace di creare con sacrificio il proprio bene e l'altrui. Non è la più bella manifestazione della vita infantile in questo periodo il bambino che giuoca? Il bambino tutto compreso nel suo giuoco? [...] Il giuoco [...] non è semplice trastullo, ma ha grave serietà e profondo significato.

[F. Fröbel, *L'educazione dell'uomo* (1826), La Nuova Italia, Firenze, 1960.]

Un tempo con il termine gioco si intendeva soltanto i giochi di natura verbale (i cosiddetti "giochi di parole"), oggi invece in significato si è ampliato anche ai giochi fisici e di azione, tanto che con questo termine si intende "ogni tipo di attività, compiuta da bambini ma anche da adulti, caratterizzata da elementi di divertimento, autonomia, curiosità" (Frabboni, Pinto Minerva 1996).

Il nostro obiettivo in questo paragrafo è quello di dare sostegno teorico all'affermazione che tutti sono pronti a fare, secondo cui quando si lavora con bambini è opportuno passare ogni tipo di contenuto sotto forma di gioco. Ci siamo chiesti: è proprio vero? E se è così, perché?

Cerchiamo di rispondere brevemente a questi quesiti attraverso una lettura delle prospettive contemporanee della pedagogia e della psicomotricità in merito a questo argomento.

Il gioco è una delle forme di apprendimento attraverso l'azione, è un modo di controllare il proprio ambiente e svolge tre funzioni fondamentali: stimola la creatività, favorisce un atteggiamento propizio al lavoro e permette di sviluppare un atteggiamento socializzato. In questo senso possiamo sostenere la tesi secondo cui il gioco favorisce lo sviluppo muscolare, contribuisce allo sviluppo mentale ed intellettuale, alimenta la fantasia, educa alla socialità e permette di scaricare l'emotività. Vediamo che cosa significano queste affermazioni. Favorire lo sviluppo muscolare: "Correndo, gridando, saltando, arrampicandosi, il bambino tonifica e sviluppa l'intero sistema neuromuscolare, compresi i muscoli che presiedono al sistema respiratorio e all'apparato vocale, e i muscoli cardiaci" (Ciampani, 1995). Contribuire allo sviluppo mentale e intellettuali: il bambino, giocando, utilizza tutti i sensi e li rende capaci di raccogliere gli stimoli che gli provengono dall'esterno che poi la mente seleziona, classifica e generalizza. Alimentare la fantasia: il bambino attraverso la fantasia riesce a fare sue tutte le esperienze ed a rielaborarle per dare vita a straordinarie avventure. Educare alla socialità: "Nel gioco collettivo ciascuno impara a moderare le proprie esigenze, a far posto a quelle altrui; viene stimolato all'iniziativa e impara contemporaneamente a rispettare delle regole

accettate dal gruppo" (Ciampani, 1995). Scaricare l'emotività compressa soprattutto durante le ore di scuola: "Nel gioco il bambino dà libero sfogo alla gioia, liberandosi da timori, invidie, gelosie o dal dispiacere di un insuccesso" (Ciampani, 1995). Il gioco rappresenta inoltre una risorsa per l'adeguamento alla realtà, questo perché attraverso esso il soggetto ha l'opportunità di provare la realtà senza che realtà sia e di dare risposte più adeguate a dei problemi che richiederebbero altrimenti analisi estremamente complesse. Questo "mondo alternativo" si articola secondo normative stabilite dal soggetto che gioca e dal gruppo che lo condivide, e non

potrebbe essere altrimenti perché “tali regole hanno il compito di delimitare l’ambito di ciò che accadrà e di assicurare la sua appartenenza al mondo della finzione” (Brugnoli, 1999). Tramite il gioco si realizzano dinamiche di negoziazione e ridefinizione di significati, comportamenti e idee: infatti il gioco permette al bambino di acquisire ruoli non suoi, lasciandone emergere gratificazioni e sublimazioni, contribuendo quindi al disegno della propria personalità e alla costruzione dell’identità.

Cercando di riassumere possiamo affermare che il gioco possiede due dimensioni fondamentali: quella cognitiva e quella emotivo-affettiva.

Dimensione cognitiva: “il gioco permette al bambino di soddisfare il proprio bisogno di conoscere, di esplorare, di interpretare e reinterpretare oggetti, persone e situazioni della realtà” (Frabboni, Pinto Minerva, 1996).

Questa dimensione contiene:

- La funzione esplorativa (voglia di conoscenza da soddisfare nel contatto con l’ambiente)
- La funzione costruttiva (esigenza di autonomia e competenza di pensiero e di azione)
- La funzione comunicativa (necessità di perfezionare i linguaggi verbale e non verbale)
- La funzione creativa e inventiva (scomporre, modificare e ricreare la realtà a proprio piacimento).

Dimensione emotivo-affettiva: essa si fonda sulla funzione simbolica. E’ proprio attraverso l’utilizzo di simboli (cioè sostitutivi materiali, iconici o verbali) che il bambino può esplicitare e rielaborare i conflitti e superare i disagi.

In conclusione uno degli obiettivi fondamentali delle teorie pedagogiche oggi è quello di determinare una forte consapevolezza in tutti coloro che “fanno educazione” della funzione di liberazione ed emancipazione personale del gioco. ?

4. PROPOSTE DIDATTICHE E ORGANIZZATIVE

4.1 Considerazioni

- ? Ad un corso di tiro con l’arco si può accedere non prima di 5 anni perché fino a questa età i bambini stanno ancora apprendendo le capacità motorie di base e incominciano a sperimentare quelle coordinative, non hanno ancora sviluppato i propriocettori muscolari e quindi non sanno dosare l’intensità muscolare, tra l’altro non hanno ancora sviluppato il senso di profondità, forma etc.
- ? Occorre dare molta importanza alla comunicazione, la loro attenzione e il loro rispetto vanno conquistati
- ? Il corso va sempre fatto in un contesto ludico ed occorre porsi in modo tale da essere loro “complici” nel gioco del tiro con l’arco
- ? Non è consigliabile usare sia per il corso che per manifestazioni bersagli d’animali ma usare la vostra e la loro fantasia per crearne nuovi e diversi sempre nel rispetto della sicurezza
- ? La nuova metodologia della didattica nei corsi FIARC bene si presta al corso per i bambini in quanto rispetta le diverse velocità e capacità d’apprendimento.
- ? I rinforzi intesi come valorizzazione del gesto o del tiro vanno benissimo ma attenzione a non farli a discapito di altri, evitare paragoni inoltre se capitano collaborazioni con associazioni che trattano bambini disabili o socialmente ritenuti particolari attenzione al comportamento da adottare chiedere sempre prima consiglio agli accompagnatori specialmente se sono qualificati delle volte un “bravo bel tiro” in questi casi si trasforma in una conferma dell’io sopra tutti gli altri.
- ? Sia in una manifestazione che in un corso per bambini è richiesta un’attenzione superiore ai fini della sicurezza se è possibile farsi aiutare, comunque non si può pretendere che i bambini stiano seduti pazientemente aspettando il loro turno di tiro, per loro natura porranno presto l’attenzione ad altro, occorre quindi se si sta lavorando con un gruppo o con un allievo sulla linea di tiro che gli altri giochino nel frattempo in modo costruttivo

- ? L'istruttore, non può portare i bambini ad una postura adatta e al gesto più opportuno per il tiro con la stessa metodologia che utilizza con i più grandi, i quali possono già tirar alla prima lezione magari in modo autonomo, deve andare per gradi. Intendo, in altre parole, scorporare i movimenti necessari al tiro e per ogni movimento inventare un piccolo gioco che faccia in qualche modo memorizzare tale movimento dopo di che si arriverà in un modo più o meno veloce, a secondo delle capacità del gruppo all'esecuzione del gesto completo. Tra l'altro questi giochi possono servire successivamente quando alcuni staranno in attesa del loro turno di tiro
- ? Una volta che gli allievi hanno acquisito padronanza con il tiro buona postura ed esecuzione in sicurezza il compito di un istruttore di tiro con l'arco FIARC non è finito, in quanto come detto in precedenza occorre preparare il bambino all'utilizzo dell'arco nella nostra disciplina che ricordiamolo si svolge all'aperto in situazioni dinamiche che solleciteranno tutte le loro abilità e capacità sensoriali. Dovranno inoltre sperimentare che le loro dimensioni corporee sono nel frattempo cambiate poiché indosseranno farette, arco e altro e ciò potrà creargli dei problemi di sicurezza nei vari passaggi di percorso. Allo scopo suggerisco un percorso dove troveranno delle situazioni che solleciteranno le loro capacità coordinative.
- ? Fare attenzione al carico degli archi da usare, per i bambini si consiglia di non superare le dieci – quindici libbre. La ricerca dell'occhio dominante e l'uso del rispettivo arco va applicata nel corso completo non per una manifestazione o comunque dove lo scopo è semplicemente far provare a tirare con l'arco, in questo caso si consiglia di usare l'arco per la mano dominante. ?

4.2 Suggerimenti utili per la progettazione di un corso

Cosa significa preparare un corso di tiro con l'arco per bambini? Semplice: come si insegna ai grandi si insegna ai bambini a tirare con l'arco. Non è precisamente così. Preparare un corso per bambini richiede il triplo del tempo, della disponibilità, della creatività e dell'energia. Questa tesina non vuole essere un manuale operativo per creare corsi di tiro per bambini, è semplicemente uno strumento utilizzabile per arrivare a farsi delle domande (il più giuste possibile) e soprattutto per riuscire a dare delle risposte personalizzate alle questioni cui ci troviamo di fronte in molte situazioni. Non esiste un modo specifico ed efficace di creare un corso per bambini, esistono alcune direttive alle quali ci si può attenere per credere di non andare completamente fuori binario. La realtà delle compagnie FIARC è oggi così variegata che ogni istruttore deve poter considerare la propria realtà, i propri strumenti e le proprie risorse prima di progettare un corso.

La cosa più importante è che l'istruttore abbandoni l'idea di condurre un corso per bambini così "dove lo porta il cuore", la prima cosa da fare è pensare al corso e crearlo sulla carta: fare un progetto. Questa attività prevede diverse tappe, sintetizzabili facilmente in 5 fasi:

- ✍ Ideazione (è il momento in cui delle persone ipotizzano di realizzare un'iniziativa)
- ✍ Attivazione (è il momento in cui si verificano le risorse disponibili alla realizzazione dell'iniziativa, si identificano i partecipanti e i loro ruoli, si ottiene il consenso della domanda e si analizza)
- ✍ Progettazione (elaborazione del progetto cartaceo, identificazione e programmazione delle fasi del progetto, identificazione delle necessità dei partecipanti, tecniche e materiali)
- ✍ Realizzazione (durante questa fase si mette in atto una continua verifica necessaria per attuare eventuali cambiamenti e interventi non previsti)
- ✍ Verifica (a conclusione è una rilettura di quello che è stato il progetto)

Esiste una logica sequenzialità tra le diverse tappe che tuttavia si accavallano e talvolta si sovrappongono. Cerchiamo di estrapolare da questo schema un esempio più calzante per ciò che ci riguarda.

"Io (istruttore) noto che nella mia compagnia ci sono molti figli di arcieri che non tirano e tanti bambini della scuola limitrofa al campo di tiro vorrebbero almeno provare a farlo: propongo al presidente di fare un corso per tutti questi bambini e lui avalla la mia proposta (fase 1). Verifico la disponibilità della compagnia ad ospitare tale attività e faccio l'inventario delle risorse che questa mi può offrire e che mi potrebbero servire, stabilisco chi potrà partecipare (per esempio limite l'età o il numero di partecipanti), chi terrà il corso e comincio a diffondere la notizia (fase 2).

Scrivo il progetto che ho in mente, nel quale specifico:

- il luogo dove si svolgerà,

- le date precise,
- chi parteciperà (nominativo, età, recapito telefonico, certificato): può esser consigliabile che tra i corsisti non ci siano molti anni di differenza di età perché questo potrebbe essere un fattore disgregante per il gruppo e creare complessità per l'istruttore
- nominativo degli istruttori che terranno il corso,
- gli obiettivi generali,
- il metodo,
- i criteri di valutazione in itinere e finali che intendo adottare (in caso preparo una griglia di osservazione o una scheda di valutazione da compilare al termine di ogni lezione),
- organizzazione degli spazi,
- il programma dettagliato di ogni singola lezione (di cui stabilisco l'argomento da affrontare e l'obiettivo da raggiungere, elenco e spiego le varie attività da condurre),
- il materiale necessario per ogni lezione,
- il preventivo dei costi,
- il preventivo delle entrate,
- l'eventuale suddivisione dei ruoli dei vari istruttori (fase 3).

A questo punto decido di cominciare il corso. Durante tutto lo svolgimento provvedo a monitorare l'andamento delle lezioni e ad apportare gli eventuali cambiamenti necessari. Sto molto attento ad evitare che: ci sia poca comunicazione e collaborazione all'interno dello staff istruttori (l'indisponibilità, la poca elasticità, la non voglia si comunicano in modo non verbale sia ai colleghi che ai corsisti), il corso si trascini per le lunghe, il materiale e lo spazio tiri siano insufficientemente organizzati, ci siano troppi spettatori durante le lezioni (fase 4). Alla fine del corso cerco di valutare l'esperienza nel suo insieme (ne parlo con i colleghi se li ho avuti) e cerco di rileggerla da vari punti di vista (magari informandomi sulle impressioni dei corsisti, dei genitori, dei soci della compagnia, etc). Eventualmente stendo un relazione sull'intero corso e valuto se ciò che ho fatto è riproponibile, se sì, come e in quali termini (fase 5)".

A questo punto ci sembra opportuno dare dei suggerimenti contenutistici riguardo la conduzione di un corso per bambini. Un corso di questo genere può essere condotto (a seconda delle esigenze di risposta alla domanda e soprattutto a seconda degli obiettivi) secondo due principi fondamentali: partire dal particolare per giungere al generale oppure viceversa. Premesso che entrambe i metodi sono stati testati e hanno dato risultati soddisfacenti per i bambini che hanno partecipato ai corsi, tenteremo brevemente di spiegarli. Il primo prevede che il movimento completo del tiro sia, fin dall'inizio, scomposto in tanti movimenti da studiare ed esercitare ad uno ad uno, fino a giungere al momento in cui verranno messi insieme. Il secondo invece prevede di permettere al bambino, fin da subito, di tirare il proprio arco (naturalmente nei limiti della sicurezza per la propria persona e per gli altri) e successivamente, durante il corso, di focalizzare la sua attenzione sulle varie parti fondamentali dell'impostazione e della tecnica di tiro.

Anche gli obiettivi di un corso di base di tiro con l'arco per bambini possono essere svariati e possono prevedere diversi ambiti di risultato, per esempio: introdurre il bambino in modo divertente alla disciplina del tiro con l'arco, avvicinare all'ambiente naturale e alla storia dell'arcieria, permettere l'acquisizione di un'abilità grezza del tiro con l'arco, acquisire familiarità con i percorsi e con il bosco, creare dei campioni, etc. L'unico obiettivo che deve assolutamente essere contemplato in qualsiasi progetto del genere è quello dell'acquisizione e dell'interiorizzazione da parte dei bambini delle norme di sicurezza che la disciplina prevede.

Nel contatto diretto con i bambini, ci sono degli elementi da non dimenticare per far sì che la relazione con l'istruttore divenga in qualche modo significativa, che sono già stati spiegati nei precedenti paragrafi. Ne facciamo una breve sintesi: ogni bambino è un individuo diverso da ogni altro per caratteristiche fisiche, culturali, psicologiche, etc, e in quanto tale possiede un proprio ritmo di apprendimento che necessariamente l'istruttore deve individuare e rispettare; l'istruttore deve essere consapevole che egli stesso è un soggetto coinvolto in questo processo formativo e che anche su di lui verranno agite delle modificazioni; il bambino non è un contenitore vuoto da riempire, ma è un essere capace di esperienza; l'istruttore dovrà esser in grado di valutare l'efficacia del suo intervento sull'allievo e, in caso di necessità, modificarlo; l'istruttore deve essere infine in grado di autovalutare le proprie azioni e "calibrarle" a seconda delle esigenze.

Infine, per ciò che riguarda i contenuti del corso per bambini, lasciamo ad ogni istruttore il piacere di sbizzarrirsi a creare ed inventare soluzioni diverse in risposta alle esigenze e alle risorse della propria compagnia e dei corsisti. Alleghiamo di seguito un esempio di griglia di progettazione di un corso e una scheda riassuntivo – valutativa di fine corso. [?](#)

Scheda per la progettazione di un corso di tiro con l'arco

DOVE:.....(indicare il luogo dove si svolgerà il corso)

QUANDO:

.....
(indicare le date e i relativi orari)

CHI:.....

.....
(inserire nominativi.....etc)

ISTRUTTORI:.....(inserire i nominativi degli istruttori che terranno il corso)

OBIETTIVI:

✍
✍(inserire gli obiettivi generali del corso)

METODO:

.....
.....(descrivere il metodo che si intende seguire: il come fare cosa)

STRUMENTI:.....(elencare tutto il materiale necessario per lo svolgimento delle lezioni)

VALUTAZIONE:

.....(preveder un sistema di valutazione delle singole lezioni: vedi esempio scheda riassuntivo- valutativa di fine lezione)

AMBIENTAZIONE E FILO CONDUTTORE :

.....
.....
(se c'è descrivere la trama della storia sulla quale si svolgono e si ambientano i giochi)

PROGRAMMA DETTAGLIATO:

Lezione 1:

Argomento:.....

Obiettivo:.....

Esercizi, giochi, attività: -.....

Lezione 2: etc. etc.

MATERIALE NECESSARIO:

LEZIONE	SPAZIO TIRI	MATERIALE
1	(descivo lo spazio tiri di cui ho bisogno, per esempio: paglioni, percorso oppure 5 piazzole con bersagli grandi piccole distanze e senza pendenze.....e così via)	(elenco il materiale di cui necessito sempre, come archi, frecce e accessori vari e quello che invece mi serve solo per questa lezione, come per esempio: palloncini, caramelle, aste legno.....etc)
2		
3 etc		

PREVENTIVO COSTI:.....(quanto penso di spender in totale)

PREVENTIVO ENTRATE:.....(quanto costa il corso a testa...etc).

?

Scheda riassuntivo – valutativa di fine lezione

LEZIONE N°: _____

DATA: _____

LUOGO: _____

ISTRUTTORI: _____

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' SVOLTE: _____

LE REAZIONI DEL GRUPPO: _____

VALUTAZIONE DELL'ATTIVITA' DEI SINGOLI (indicando per ognuno ciò che apprende, le difficoltà e l'interazione con il gruppo)

PROGRAMMA RISPETTATO

SI _____

NO _____

SE NO IN COSA? _____

4.3 Esempio di corso per i più piccoli

Dove:

Quando:

Chi : Cognome – Nome – età – recapito telefonico

Istruttori:

Allievi istruttori

Obiettivi:

- ✍ Avvicinarsi in modo divertente alla disciplina del tiro con l'arco
- ✍ Comprendere la pericolosità e quindi le norme di sicurezza della disciplina
- ✍ Acquisire una minima conoscenza e un'abilità grezza del tiro con l'arco
- ✍ Acquisire familiarità con i percorsi e con il bosco
- ✍ (Avvicinarsi alla tradizione ed alla storia dell'arcieria)

Metodo:

- ✍ ogni lezione verrà condotta sotto forma di gioco
- ✍ ogni argomento sarà introdotto all'interno dei giochi in modo indiretto
- ✍ tutte le lezioni rispetteranno un unico filo conduttore
- ✍ il metodo di insegnamento farà riferimento esplicito al metodo del costruttivismo
- ✍ si farà sempre riferimento al concetto di maieutica (partecipazione attiva del soggetto che apprende, trarre fuori dal proprio sé la risposta) durante l'approccio con l'allievo, per cui l'istruttore non trasferisce delle informazioni, ma pone le domande giuste

Valutazione: utilizzabile la “scheda riassuntivo-valutativa di fine lezione” utilizzata per gli altri corsi bambini

Ambientazione: nel paese di XXXXlonia.

Filo conduttore: gli gnomi abitanti del paese sono tristi e sconsolati perché gli Orchi Sbirulini hanno rubato loro il Grande Tesoro, senza il quale i poveri gnomi non possono più alimentare la loro fabbrica di cioccolata (alla fine scopriranno che il Grande Tesoro consiste in Cacao). Noi siamo i folletti Z e Y. Siamo molto amici degli gnomi di XXXXlonia e abbiamo promesso loro di trovare n bravi arcieri che potessero aiutarli a ritrovare il Grande Tesoro. Il nostro compito è quindi quello di assoldare n persone che, dopo essere diventati buoni arcieri, trovino gli orchi e riportino il tesoro a XXXXlonia. Naturalmente K, il re degli gnomi, ha promesso una grossa ricompensa agli eroi.

Programma dettagliato:

Lezione 1:

- ✍ argomento: norme di sicurezza e familiarizzazione con l'attrezzatura
- ✍ giochi:
 1. piccola caccia al tesoro durante la quale i partecipanti dovranno trovare gli archi, le frecce, le faretre e gli altri accessori degli gnomi che sono stati nascosti dagli Orchi Sbirulini (quando i bambini arriveranno, poseranno gli archi tutti insieme in un punto dal quale poi verranno rubati dagli orchi, che lasceranno però degli indizi, ed allora dovremo andare a cercarli)
 2. prima di cominciare a tirare i futuri arcieri dovranno fare un po' di allenamento, altrimenti non avranno le forze necessarie per affrontare un'impresa così difficile, quindi i folletti insegneranno loro a riscaldarsi
 3. per diventare buoni arcieri è necessario imparare tante regole che i folletti possono insegnare ed è importante impegnarsi di fronte a questi ultimi a rispettarle. I folletti sanno quello che si deve fare per tirare bene ed in sicurezza, quindi il piccolo arciere potrà imparare solo ascoltando le loro parole ed i loro consigli

4. ora gli arcieri potranno prendere l'arco e cominciare a "fare la sua conoscenza"

Lezione 2:

✍ argomento: caricamento degli archi e concetto di "spingi e tira"

✍ giochi:

1. la cosa più importante che i piccoli arcieri adesso dovranno imparare è caricare il loro arco e tenerne di conto, dovranno inoltre trovare un sistema per tirare il loro arco facendo meno fatica possibile
2. oggi i piccoli arcieri, dopo essersi riscaldati ed aver fatto dei tiri di prova ai paglioni, dovranno andare in avanscoperta nel territorio degli Orchi. Gli arcieri dovranno stare molto attenti perché nel loro territorio gli Orchi hanno sparso tanti animali che da lontano sembrano veri, ma che in realtà sono telecamere nascoste che servono loro per spiare gli intrusi ed attaccarli di sorpresa. Quindi i piccoli arcieri dovranno cercare di distruggere le telecamere; per fare questo sarà sufficiente colpire gli "animalicamere" con delle frecce (preparare un piccolo percorso facile e con poche pendenze per fare i primi tiri nel bosco da distanze molto ravvicinate). Gli arcieri non troveranno il Grande tesoro, però troveranno il materiale per costruire la loro freccia portafortuna (nascosto sotto l'ultimo "animalicamera" troveranno un bonus per richiedere al Saggio Gnomo il materiale che serve loro; i folletti faranno da ambasciatori e chiederanno al saggio ciò di cui gli arcieri hanno bisogno. Tutto ciò arriverà alla quarta lezione)

Lezione 3:

✍ argomento: equilibrio e respirazione

✍ giochi:

1. oggi i piccoli arcieri dovranno imparare qualcosa sull'attenzione e la concentrazione necessaria per poter affrontare gli Orchi Sbirulini. Impareranno che nella terra degli orchi tira sempre tanto vento e per questo i piccoli arcieri dovranno sempre avere i piedi ben piantati in terra e la loro forza di resistenza dovrà venire da dentro di loro (respirazione)
2. tutte le volte che loro vanno alla caccia di "animalicamere" e riescono a colpirla una, disperdono un po' della loro energia. Gli gnomi non vogliono che i piccoli arcieri si affatichino troppo o offrano loro la carica. Tutte le volte che colpiranno un bersaglio (tiri sul percorso) otterranno un punto che corrisponde ad un rifornimento di energia (palloncino con dentro caramelle). Alla fine del percorso gli arcieri si potranno cibare dell'energia loro donata (andremo quindi ai paglioni, i folletti gonfieranno i palloncini e gli arcieri potranno scoppiarli, impossessandosi del contenuto)

Lezione 4:

✍ argomento: tiri in ginocchio, in equilibrio precario e ad occhi chiusi
come si costruisce una freccia

✍ giochi:

1. oggi i piccoli arcieri dovranno imparare a tirare nelle posizioni e dai punti più strani e scomodi perché quando incontreranno gli Orchi Sbirulini si renderanno conto di quanto questi siano dispettosi e tentino di farli tirare sempre in difficoltà (tiri ai paglioni)
2. finalmente il Saggio Gnomo ha dato ai folletti il materiale necessario agli arcieri per costruire la loro freccia portafortuna, quindi tutti insieme ci mettiamo al lavoro

Lezione 5:

✍ argomento: tiri in allontanamento

✍ giochi:

1. oggi i folletti hanno fiutato molto vicino l'odore del Grande Tesoro, quindi ritengono sia necessario inoltrarsi nel bosco alla sua ricerca. Bisogna stare molto attenti e zitti per evitare di incontrare gli gnomi e per questo bisogna cercare di tirare il più lontano possibile alle "animalicamere".
2. finalmente gli arcieri scovano qualcosa: uno scatolone di cartone dipinto a pentola del tesoro, lo devono rompere e tirarne fuori il contenuto e darlo ai folletti che lo consegneranno agli gnomi

per continuare la loro attività (pacchetto di cacao per la loro industria di dolci). Per ricompensa gli gnomi faranno trovare loro dei regali appesi al camino (calzette con dolci)

Lezione 6:

☞ argomento: le gare e le loro regole fondamentali

☞ giochi:

1. oggi è giunto il grande momento dello scontro finale degli arcieri contro gli Orchi Sbirulini: dovranno superare molte prove per riavere il Grande Tesoro. La prima prova sarà quella di abbattere almeno 3 “animalicamere” (sagoma 5, spot 10). I punteggi di tutti gli arcieri verranno sommati insieme
2. la seconda prova prevede di tirare ai cerchi concentrici (dal più grosso al più piccolo), che simboleggiano le porte di entrata della cassaforte dove gli orchi tengono nascosto il tesoro (grande 5, medio 10, piccolo 15). Somma dei punteggi
3. infine dovranno suonare la campana per avvertire gli gnomi che le porte della cassaforte sono aperte e che quindi possono venire a riprendere il Grande Tesoro (tintinnio 10)
4. somma dei punteggi di tutte le gare: se gli arcieri avranno fatto più di 70 punti significa che saranno riusciti a scacciare gli orchi e quindi verranno premiati da Re K (coppe)

Materiale necessario:

Lezione	Spazio tiri	Materiale
1	Paglioni: sistemati in un posto un po' appartato rispetto al via vai di persone	Archi, frecce, parabracci e guantini Indizi per la caccia al tesoro
2	Paglioni Percorso (alcune piazzole semplici, tiri vicini e poche pendenze)	Archi...etc Carichini Materiale per costruire la freccia portafortuna (una per ogni bambino)
3	Paglioni Percorso Paglioni	Archi...etc Palloncini Caramelle
4	Paglioni Torre (cucina)	Archi...etc Materiale per fare frecce Colla a caldo e non Impennatori (uno per ogni bambino)
5	Paglioni Percorso (anche tiri un po' più lontani)	Archi.....etc Scatolone di cartone (disegnato) Scatola di cacao Calzette dolci
6	Paglioni Percorso (tiri misti) Paglioni	Archi...etc Cerchi concentrici Campana Premi (coppe)

Preventivo costi: budget massimo a disposizione Lire

Preventivo entrate: costo del corso Lire a iscritto. Ricordare che insieme all'iscrizione ogni bambino deve presentare un certificato per poter svolgere attività ludico-motorie

4.4 Esempio di corso

Le fasi di questo corso non sono volutamente divise in lezioni poiché si ritiene che sia importante procedere con il ritmo più consono agli allievi (in base alla loro capacità di apprendimento, al loro numero etc.)

- ? Salutate tutti gli allievi con un “cinque” e disponeteli in linea di fronte a voi, avendo cura di tenere separati i destri dai mancini. Proseguite spiegando qual è la posizione di tiro con l’arco da assumere, paragonandola alla classica posizione d’attacco – difesa delle arti marziali, eseguitela con tanto di “urlo” apportando le opportune modifiche e cioè con la mano della corda al volto, con le dita che formano un gancio e la mano dell’arco con pugno chiuso, quindi chiedete agli allievi d’imitarvi. Questo può servire a sbloccare a far sorridere e dare così inizio al corso
- ? Passate in rassegna la “truppa” mettendovi di fronte ad ognuno di loro nella stessa posizione d’attacco – difesa, osservate la postura ed eventualmente fate capire con una piccola spinta a chi non è in equilibrio, quanto è importante la posizione. Inoltre osservate se la mano dell’arco è chiusa, se non lo è spiegate che così cadrà l’arco di mano ricordandovi di ribadire che per il momento si sta solo immaginando di tirare con l’arco.
- ? Stando di fronte a loro, alzate il braccio della corda con solo le tre dita che servono per il tiro visibili, e spiegate che nel tiro con l’arco sono solo queste le tre dita che giocano, chiedete quindi di fare altrettanto e passate a dare un “tre” (farlo accuratamente con tutti osservando nel frattempo la coordinazione delle dita)
- ? Posizionatevi di fronte a loro e fate vedere come, con le tre dita “che giocano”, si forma un gancio che servirà per agganciare e tendere la corda. Fate eseguire con il braccio alzato.
- ? Eseguite la posizione d’attacco – difesa e stavolta fate vedere con la mano della corda come il gancio si dispone in prossimità della bocca. Passate da ogni allievo e agganciate con le vostre tre dita quelle dei bambini (con i mancini cambiate mano) e provate a simulare la forza che eserciterà la corda dell’arco. Controllate che il gomito sia in linea, inoltre spigate se occorre, che non bisogna mangiare le dita infilandole in bocca. Ricordate che i passaggi devono, nel limite del possibile, essere veloci poiché i bambini si stancano presto.
- ? A questo punto inducete i bimbi ad immaginare di essere sugli spalti di un castello e che in lontananza si stanno avvicinando dei cavalieri nemici che devono essere allontanati. Allo scopo bisogna essere tutti armati con delle frecce. Spiegate e fate vedere che il primo dito del gancio “gioca” sopra la freccia (altri tipi d’indicazioni complicano la cosa) e che la freccia non bisogna stringerla con forza ma occorre lasciarla “respirare”. Prendete il mazzo di frecce precedentemente preparato e fate assumere la posizione d’attacco – difesa con gancio alla bocca e arco (immaginario) in mano, mettete a tutti con molta attenzione, la freccia con la cocca tra le dita e la parte terminale dell’asta adagiata sul pugno chiuso, evitando che tentino di impugnare la freccia, poi posizionatevi di fronte a loro, abbastanza lontano e fingete di essere il cavaliere nemico che si sta avvicinando e chiedete agli allievi di minacciarvi immaginando di tirare al vostro naso, dopo di che spostatevi lateralmente di continuo e verificate la loro postura. Complimentatevi con loro, dite che passerete a ritirare le frecce e che per sicurezza devono tenere la cocca con le tre dita del gancio e che la punta deve essere rivolta verso il basso.
- ? La fase successiva consiste nel far fare a tutti dei giochi mirati (giochi di sensibilizzazione vedi di seguito) che potranno servirvi in seguito per intrattenere gli allievi, quando non potrete farli lavorare tutti insieme.
- ? In precedenza avrete preparato delle postazioni con elastici di 2mm di diametro (per simulare la corda) opportunamente tesi in verticale per un’altezza di almeno 2 metri (si può sfruttare per esempio in palestra una porta di calcio) e disponete due allievi in posizione d’attacco – difesa per ogni corda come se tirassero in direzioni opposte con i rispettivi piedi dell’arco a contatto tra loro alla base della corda con gambe leggermente divaricate. Fate provare ad agganciare la corda con trazione e rilascio a turno per un po’ di volte. Controllate la postura e l’esecuzione con particolare attenzione alla posizione del gomito della corda.
- ? Provate a far impugnare e tendere un arco senza la freccia facendo riaccompanare la corda nella posizione iniziale, spiegando che per sicurezza non bisogna mai lasciare andare la corda senza freccia incoccata perché si rischia di rompere l’arco (per far intuire cosa succede all’arco chiedete a loro se non

hanno mai dato un calcio ad un pallone senza colpirlo, procurando così al ginocchio sensazioni spiacevoli)

- ? Disponete gli allievi a 5 mt dal battifreccia e fate ripetere l'esercizio precedente con una freccia incoccata (per sicurezza la incoccherete voi).Non dovranno tirare, ma dovranno riaccompnare la corda come nell'esercizio precedente.
- ? E' giunto il momento di far tirare delle frecce ad un allievo per volta, ed è inutile proporre dei giochi agli altri, poiché vorranno tutti vedere e partecipare. Siamo ad un momento che ritengo critico ed il rischio, soprattutto Nelle manifestazioni è ancora più elevato, perché i bambini per necessità organizzative affrontano il tiro in modo precipitoso e senza la preparazione necessaria tendono ad artigliare la corda ed effettuano la trazione con il gomito della corda basso, incrementando notevolmente lo sforzo necessario per il tiro facendo lavorare male le articolazioni con conseguenze del tutto incontrollabili.Consiglio quindi sia nelle manifestazioni sia in questa fase del corso, di effettuare dei tiri guidati.La tecnica è semplice, l'istruttore si pone di fianco all'allievo e gli chiede di assumere la posizione con braccio dell'arco teso e palmo della mano aperto, gli posiziona dolcemente nell'incavo della mano l'arco, e gli incocca la freccia facendola passare dal davanti, gli chiede di agganciare la corda e di prepararsi al tiro. L'istruttore a questo punto si posiziona di fronte all'allievo, lo aiuta a sostenere l'arco e ne controlla la direzione, allentando la presa dopo ogni tiro se lo ritiene opportuno.Il braccio della corda dell'allievo è seguito nell'azione da quello dell'istruttore che ha la mano all'altezza di quella dell'allievo e ne segue lo spostamento fino a trazione completata. L'importanza di questo braccio dell'istruttore sta nella posizione dell'estremità del gomito, che deve stare dolcemente sotto il gomito dell'allievo e lo deve guidare nella sua corsa.Personalmente questa tecnica la applico nelle manifestazioni con tutti, bambini e adulti poiché troppe volte si sono verificati dei tiri inaspettati e pericolosi.Quindi la chiameremo per convenzione" tiro accompagnato".
- ? Battifreccia a 5 mt senza bersagli, due tiri accompagnati ciascuno.Insegnate a recuperare fin dai primi tiri le proprie frecce nel modo corretto e spiegate le situazioni di pericolo.
- ? Battifreccia a 5mt con bersaglio (es. palla di spugna colorata) due tiri accompagnati
- ? Due tiri da soli (se tutto va bene da qui in poi il tiro lo effettueranno da soli).
- ? Due tiri a due bersagli uno alto e uno basso (fino a questo momento ritengo sia meglio che la freccia sia incoccata dall'istruttore).
- ? Lezione sulle norme di sicurezza con esempi e spiegazione del perché un arciere non deve mai puntare l'arco carico verso un'altra persona, non deve caricare verso l'alto etc..Chiedete agli allievi di aiutarvi a riconoscere le situazioni di pericolo che si potrebbero verificare durante il corso.Insegnate ad incoccare la freccia da soli nel modo migliore e con il verso giusto, se tutti eseguono correttamente da qui in poi incoccheranno da soli.
- ? Bersaglio a 8 mt due tiri
- ? Bersaglio a 10 mt formate due squadre in gara (due tiri per allievo)
- ? Tornare a 5 mt fate provare ad ognuno in quanti modi si può tirare in ginocchio (solo con l'arco senza la freccia) fate scegliere la posizione preferita e fate eseguire due tiri
- ? Bersaglio a 10 mt con 2 squadre in gara con due frecce a testa
- ? Fate provare le diverse posizioni possibili tenendo il piede anteriore a contatto con un ostacolo frontale alto.Fate scegliere la posizione preferita e fate fare due tiri
- ? Gara a squadre con due o tre postazioni di tiro con situazioni diverse (in piedi e ginocchio lungo corto con due tiri per postazione).
- ? Provate, sicurezza permettendo, il tiro lungo in palestra. Due tiri a testa
- ? Percorso d'allenamento in palestra. (vedi di seguito)
- ? Organizzate al campo una garetta finale a squadre (a sorteggio) con una situazione di tiro il più completa possibile e alla fine consegnate gli attestati.

N.B. SI RICORDA CHE ALL'INIZIO DI OGNI LEZIONE E' INDISPENSABILE PROPORRE ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

4.5 Percorso d'allenamento

Dividere gli allievi in due squadre

Il percorso va effettuato 3 volte non a tempo

1 - Senza accessori

2 - Con faretra

3 - Con faretra e arco

- ? EQUILIBRIO – passaggio sulla trave
- ? SALTO – serie di 3 ostacoli da saltare
- ? DESTREZZA – arrampicata sulla spalliera con un palloncino posto sopra la spalliera cui va cambiato posto
- ? COMBINAZIONE MOTORIA – slalom tra una serie d'ostacoli bassi
- ? COMBINAZIONE MOTORIA E PERCEZIONE SPAZIO TEMPORALE – slalom tra una serie d'ostacoli più alti del bambino
- ? STRISCIARE E PERCEZIONE SPAZIO TEMPORALE – passaggio sotto ostacoli bassi
- ? COMBINAZIONE MOTORIA – scavalcare ostacoli
- ? EQUILIBRIO E PERCEZIONE SENSORIALE – camminare sopra un tappetone alto
- ? DINAMICA DEL TIRO – due tiri con picchetto di tiro (postura di tiro , bersaglio e distanza a discrezione.)

4.6 Esercizi di sensibilizzazione

? **Postura e sensibilizzazione della posizione dei piedi con uguale distribuzione del carico**

Procurare del cordino elastico di 5mm di diametro e lungo tanto da formare un grosso anello delle dimensioni del bambino. Posizionare l'elastico sotto i piedi divaricati, nell'incavo del palmo della mano dell'arco e nel gancio delle tre dita della mano della corda. Fare delle trazioni e poi cambiare posizione ruotando man mano su se stessi d'alcuni gradi alla volta fino a completare un cerchio.

? **Capacità sensoriali e d'orientamento con flessione del busto**

Stessa situazione dell'esercizio precedente ma con gli occhi bendati i compagni disposti in cerchio attorno all'allievo producono a turno un suono con direzioni diverse lontano, vicino, alto e basso etc. verso il quale l'allievo dovrà posizionarsi e tendere la corda simulando il tiro

? **Percettori cinestetici lungo – corto – dentro – fuori sensibilizzazione della posizione del gomito**

Procurare giochi con i 5 birilli da centrare con degli anelli, mettere gli allievi in posizione di tiro con il gomito che tocca una parete della palestra, nel gancio della mano della corda posizionare gli anelli con la mano dell'arco prenderne una alla volta ed estendere il braccio verso i birilli e lanciare

? **Variante dell'anticipo**

Procurarsi delle palle, posizionare due bambini uno di fronte all'altro ad una certa distanza con la palla che si lanceranno in modo alternato, tra loro un altro bambino posto in modo perpendicolare con tante palle che dovrà lanciare tentando di colpire quella dei primi due.

Questi sono alcuni esempi altri se ne potranno aggiungere con la vostra e altrui fantasia ed esperienza

Riferimenti bibliografici

- ? Istituto dell'Enciclopedia Italiana; Comitato Olimpico Nazionale Italiano, *L'educazione motoria di base*: programma multimediale, Roma, Istituto dell'Enciclopedia Italiana – CONI, 1987
- ? Leone Liliana, Prezza Miretta, *Costruire e valutare i progetti nel sociale*, Franco Angeli editore, Milano, 1999.
- ? Monasta Attilio (a cura di), *La ricerca nelle scienze della formazione*, La Nuova Italia Scientifica, Roma, 1996.
- ? Reinhard Hänggi, *Elementi di psicologia dello sviluppo ad uso degli educatori sportivi*, Società Stampa Sportiva, Roma, 1989.
- ? Trisciuzzi Leonardo, *Manuale di didattica per l'handicap*, Editori Laterza, Bari, 1998.
- ? Frabboni Franco, Pinto Minerva Franca, *Manuale di pedagogia generale*, Editori Laterza, Bari, 1996.
- ? Dispense del seminario di psicomotricità tenuto presso la Facoltà di Scienze della Formazione (corso di laurea in Scienze dell'Educazione) da Patrizia Brugnoli dal gennaio al giugno 1999, nell'ambito del corso di Psicologia Dinamica tenuto dal Prof. Giorgio Concato.
- ? Kruger Arndt, *Avviamento allo sport e pratica sportiva in età infantile*, in SDS. Scuola dello sport, n°28-29, lug-dic 1993.
- ? Cei Alberto, *Aspetti dell'apprendimento motorio e cognitivo*, in Educazione fisica e sport nella scuola, n°135, mag-giu 1995.
- ? Bortoli Laura, Robazza Claudio, *Le motivazioni allo sport nei giovani*, in Educazione fisica e sport nella scuola, n°135, mag-giu 1995.
- ? Patricio Ciampani, *Il bambino: unità psicofisica*, in Educazione fisica e sport nella scuola, n°137, set-ott 1995.
- ? Manno Renato, Aquili Nadia, Carbonaro Giorgio, *Evoluzione e sviluppo delle abilità motorie*, in SDS. Scuola dello sport, n°28-29, lug-dic 1993.
- ? Winter Reinhard, *Le fasi sensibili*, in SDS. Scuola dello sport, n°28-29, lug-dic 1993.
- ? Starosta Wlodzimierz, Hirtz Peter, *L'esistenza di periodi sensibili e critici nello sviluppo della coordinazione motoria*, in SDS. Scuola dello sport, n°28-29, lug-dic 1993.
- ? Tittel Kurt, *Età evolutiva e sviluppo della forza*, in SDS. Scuola dello sport, n°19, lug-set 1990.
- ? Cei Alberto, Buonamano Roberto, *La teoria dell'azione*, in SDS. Scuola dello sport, n°23, ott-dic 1991.
- ? Israel Sigfried, *Le paure ingiustificate*, in SDS. Scuola dello sport, n°28-29, lug-dic 1993.
- ? -Watlawick "Pragmatica della relazione umana" - Astrolabio edizioni;
- ? -Jean Piaget "La nascita dell'intelligenza nel bambino" - Milanostampa ed.;
- ? -G.Doman "Che cosa fare per il vostro bambino cerebroleso" - Armando ed.;
- ? -Jean Le Boulch "L'educazione psicomotoria nella scuola elementare" - Edizioni scolastiche Unicopli;
- ? -Renata Facheris- Viviana Ranucci "Lo sviluppo funzionale motorio" - Servizi Editoriali s.r.l.;
- ? -J.S. Bruner "Verso una teoria dell'istruzione" - Armando ed.;
- ? -J.S. Bruner "Saggio sulla mano sinistra" - Armando ed.;
- ? G.Petracchi "Individualizzazione, classi aperte, interdasse" - La Scuola ed.;
- ? *Relazione sul primo corso sperimentale didattico - costruttivista. Luglio '93.*

Da Internet

- ? *Riflessioni sull'evoluzione e formazione della tecnica nel bambino e nel giocatore.* Centro Documentazione Sportiva, CONI Varese. Tiziano Marini
- ? *Quaderni del Dipartimento di Scienze dell'Educazione.* Volume 1 (1990) Università di Salerno Lucio Lanza
- ? *Basi di Psicologia dello Sport.* Diego Polani
- ? *Il Bambino.* Casetta Loreno