

03/03/2015

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPORT DI SQUADRA

Anno Accademico 2014/2015

Igor Bonazzi

igorbonazzi.ita@gmail.com

347-1273585

www.igorbonazzi.com

L'ALLENAMENTO IN ETA' EVOLUTIVA

- Sport OPEN skill vs CLOSED skill e apprendimento motorio



- L'allenamento delle capacità motorie

- L'allenamento della tecnica sportiva



Classificazione delle attività motorie



-Riguardo le caratteristiche della situazione ambientale in cui si verifica la prestazione:

- Closed Skill (abilità chiuse)

Le attività si svolgono in un ambiente stabile e predicibile. Il soggetto dispone del tempo necessario per l'analisi delle condizioni iniziali preliminari alla risposta; a livello decisionale la scelta del programma motorio è limitato ad una o poche alternative; la successiva esecuzione, riferendosi ad un programma automatizzato e non prevedendo variazioni, non richiede il coinvolgimento continuo del controllo cosciente dopo l'avvio del movimento. (ginnastica, atletica, ...)

- Open Skill (abilità aperte)

Le attività si svolgono in un ambiente continuamente mutevole e poco prevedibile. Il tempo necessario per l'analisi della situazione è limitato e le operazioni di elaborazione della risposta possono essere anche molto complesse; il programma motorio scelto deve essere adattato alla situazione o addirittura sostituito rapidamente da un altro più idoneo, per rispondere in modo appropriato. Esempi di open skill sono tutti gli sport di situazione.

L'apprendimento motorio



- DEFINIZIONE:

“...un cambiamento relativamente permanente nella prestazione o nella potenzialità del comportamento derivante dalla pratica o dall’esperienza passata nella situazione.” (*Singer, 1980*)

- Per una migliore comprensione dei processi di apprendimento e controllo motorio e per una più produttiva strutturazione della pratica è importante fare riferimento ad una solida base teorica.
- La teoria dello schema considera l’apprendimento motorio come acquisizione di regole generali derivate dalle relazioni che si stabiliscono fra informazioni provenienti da quattro diverse fonti principali:

- CONDIZIONI INIZIALI

- SPECIFICAZIONI DI RISPOSTA

- CONSEGUENZE SENSORIALI

- RISULTATI DEL MOVIMENTO

Implicazioni didattiche DURANTE LA PRATICA



- **ORGANIZZAZIONE DELLA PRATICA**

Tenendo costanti il numero di varianti e la quantità, esistono almeno 3 diverse modalità di presentazione del materiale di apprendimento:

➡ Pratica per blocchi

➡ Pratica casuale

➡ Pratica seriale

INTERFERENZA CONTESTUALE