

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

CORSO ISTRUTTORI FIV - 1° LIVELLO

dispensa didattica a cura di Giulia Seppi

LA METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

La metodologia dell'insegnamento si può definire come lo **studio dei diversi metodi didattici**.

A loro volta, possiamo definire i metodi didattici come quei **procedimenti consapevoli, strutturati e organizzati, finalizzati a stimolare l'apprendimento degli allievi**, per aiutarli a raggiungere gli obiettivi precedentemente programmati.

La metodologia dell'insegnamento in ambito specificatamente sportivo si occupa di studiare e suggerire i metodi e le strategie più efficaci per favorire l'apprendimento delle tecniche e delle tattiche sportive da parte degli allievi/atleti.

Conoscere i meccanismi che stanno alla base dei processi di insegnamento e apprendimento e padroneggiare diversi metodi didattici permette all'istruttore di:

- stimolare diversi processi di apprendimento, non solo quello per ricezione, ma anche per scoperta, per azione, per soluzione di problemi, ecc.
- fornire percorsi di apprendimento personalizzati, in modo che l'allievo che non impara con un metodo, possa imparare con un altro
- mantenere attivi l'interesse e la motivazione degli allievi; alla lunga infatti ogni metodo annoia, soprattutto se si tratta di bambini e adolescenti; l'uso di metodi diversi risulta quindi particolarmente efficace per tenere alta la soglia di attenzione.

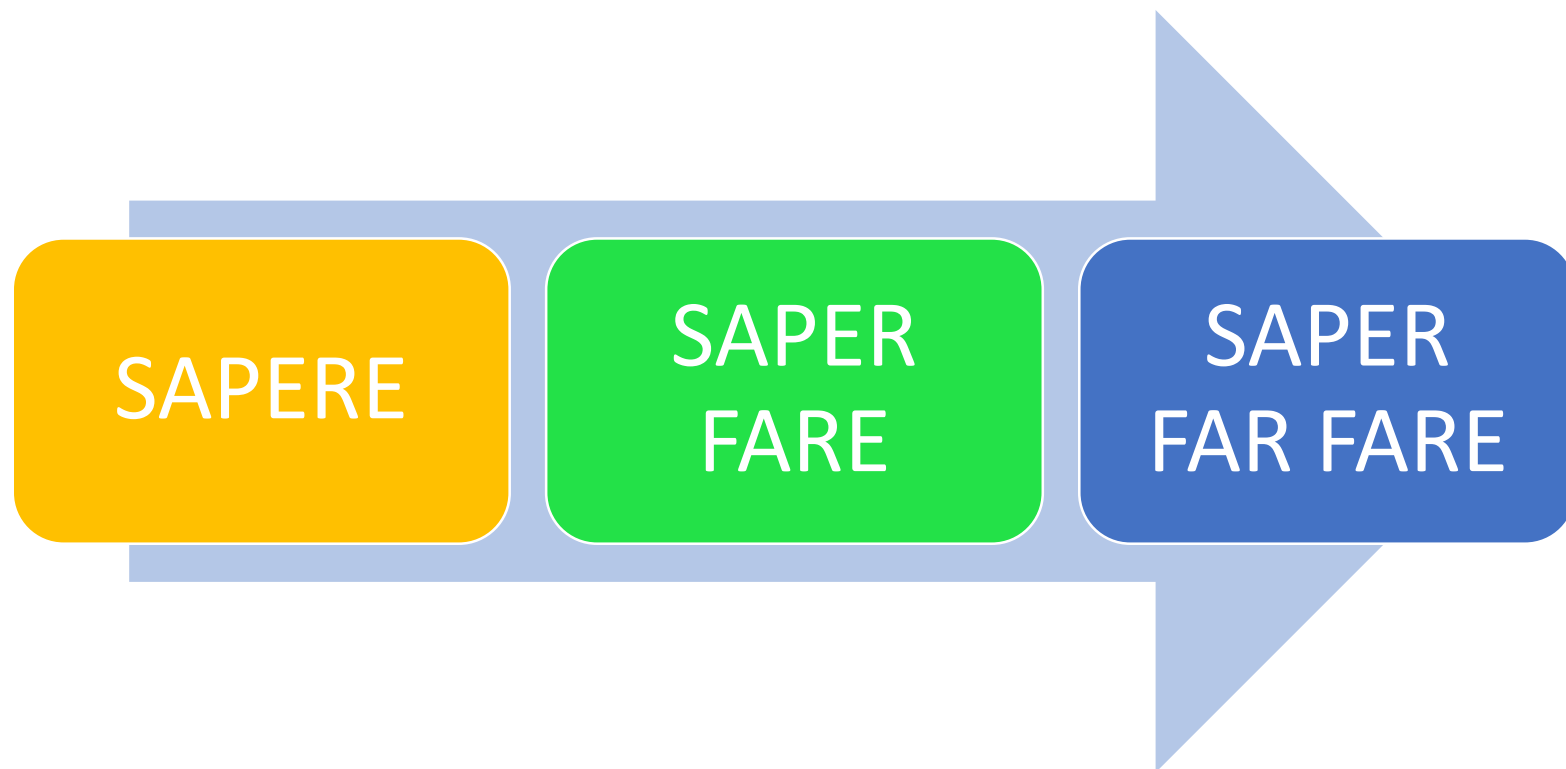
L'APPRENDIMENTO

L'apprendimento consiste nell'acquisizione di nuove conoscenze, comportamenti e abilità, e/o nella modifica di conoscenze e capacità preesistenti in forme più evolute e consolidate nel tempo. L'apprendimento deriva in gran parte da nuove esperienze e/o dalla pratica di nuovi comportamenti. Apprendere vuol dire acquisire nuove nozioni, informazioni e modalità di agire o reagire, per adattarsi ai cambiamenti dei contesti ambientali. L'apprendimento può essere un processo spontaneo, come avviene nei primi anni di vita, ma può anche essere guidato, attraverso un intervento esterno di insegnamento.



L'apprendimento è dunque un processo in cui individuo e ambiente interagiscono, e in cui si produce un cambiamento, un passaggio dal «non sapere» al «sapere» o dal «non saper fare» al «saper fare».

Un buon istruttore deve conoscere, saper scegliere, utilizzare e sviluppare i vari metodi didattici, per favorire l'apprendimento di ogni allievo. L'istruttore deve infatti «saper far fare».



L'APPRENDIMENTO E' FAVORITO DA...

interesse, coinvolgimento, partecipazione

sicurezza, divertimento

vittoria, successo, raggiungimento obiettivi

linguaggio, comunicazione, comprensione

affiliazione, affiatamento, rapporti sociali

motivazione, determinazione

benessere fisico e mentale

condizioni meteo adeguate

....



L'APPRENDIMENTO E' SFAVORITO DA...

noia, mono-tematicità

fobie (acqua, vento, scuffia, ecc.)

senso di sconfitta, insuccesso, eccessiva difficoltà

incomprensione, linguaggio inadeguato

problemi di socializzazione, antipatie

disinteresse

stanchezza psico-fisica

condizioni meteo avverse

....



TEORIE DELL'APPRENDIMENTO

Lo studio dell'apprendimento umano fa parte della psicologia sperimentale, della pedagogia, della psicologia cognitiva e delle scienze dell'educazione. Esistono diverse studi e teorie dell'apprendimento, che si possono a grandi linee raggruppare in tre correnti:

- Comportamentismo (behaviorismo)
- Cognitivismo
- Costruttivismo

COMPORTAMENTISMO

Questa nozione è nata nel 1913 dallo psicologo americano John Watson, le cui idee condussero a una “rottura” nel campo della psicologia, che fu elevata al rango di scienza oggettiva. Per Watson il “comportamento è l’insieme delle reazioni adattative oggettivamente osservabili, che un organismo innesca in risposta a degli stimoli, anch’essi oggettivamente osservabili provenienti dall’ambienti nel quale vive.”

“Per i comportamentisti l’apprendimento è un cambiamento di comportamento. L’idea centrale è che non esista una realtà oggettiva esterna che noi apprendiamo attraverso i nostri sensi. Esiste un apprendimento nel momento in cui l’individuo dà una risposta corretta (manifesta un comportamento previsto) a un dato stimolo. I comportamenti sono determinati dalle condizioni ambientali, poiché i behaviorismi ritengono che l’essere umano sia un essere passivo, e che sia sufficiente manipolare le condizioni ambientali per ottenere i comportamenti voluti”

COGNITIVISMO

Verso gli anni '50 si afferma la corrente cognitivista che si distingue nettamente dalla corrente behaviorista; essa raccomanda un nuovo approccio per spiegare l'apprendimento, quello dell'elaborazione delle informazioni. Il termine designa "l'insieme delle attività e dei processi interni inerenti all'acquisizione delle conoscenze, all'informazione, alla memoria, al pensiero, alla creatività, alla percezione, come pure alla comprensione e alla risoluzione dei problemi. I cognitivisti si interessano a ciò che succede nella testa degli individui che apprendono. Le informazioni provengono dall'esterno e arrivano agli individui attraverso i sensi nella memoria sensoriale oppure vengono prima riconosciute e trattenute qualche secondo prima di essere trasmesse alla memoria a breve termine, in seguito vengono immagazzinate nella memoria a lungo termine. Ciò che è importante, è la maniera in cui le informazioni vengono immagazzinate nella memoria. L'essere umano è dunque un elaboratore attivo di informazioni, simile ad un computer, e l'apprendimento si definisce come una modificazione all'interno delle strutture mentali dell'individuo.

COSTRUTTIVISMO

Propone un punto di vista alternativo in cui si ritiene che la realtà psicologica, socio-cognitiva sia il risultato di un insieme di inter-relazioni tra il soggetto e il suo ambiente. Il costruttivismo propone tre principi fondamentali per la formazione: la conoscenza viene costruita dal discente e non è trasmessa o immagazzinata, l'apprendimento richiede l'impegno di un discente attivo che costruisce le proprie rappresentazioni grazie a delle interazioni con il materiale o le persone e il contesto gioca un ruolo determinante all'interno del processo di apprendimento. L'apprendimento di nuovi comportamenti rappresenta lo strumento escogitato dall'evoluzione per assicurare l'adattamento al di là dei meccanismi innati. Il costruttivismo vede l'apprendimento come un processo attivo di costruzione delle conoscenze piuttosto che un processo di acquisizione del sapere. Non esiste un apprendimento oggettivo, solo delle interpretazioni personali della realtà, ognuno crea le proprie interpretazioni ed restano valide solo per un dato tempo. L'individuo cerca di comprendere le molteplici prospettive tramite le sue interazioni con il mondo esterno.

FORME DI APPRENDIMENTO

E' utile conoscere alcune delle più importanti forme di apprendimento, ovvero i processi con cui gli esseri umani (e non solo) acquisiscono nuove conoscenze o comportamenti:

PROVE ED ERRORI

CONDIZIONAMENTO

IMITAZIONE

COMPRENSIONE

INTUIZIONE

PROVE ED ERRORI

E' una forma di apprendimento di tipo associativo, si basa cioè su un naturale processo associazione tra stimolo e risposta. In pratica, se un comportamento ha un effetto positivo verrà ripetuto, mentre comportamenti che hanno effetti negativi o nulli non verranno ripetuti. Nell'insegnamento di una disciplina sportiva è una forma di apprendimento molto importante, ma va adeguatamente «dosata» dall'istruttore, per evitare errori che possono mettere in pericolo l'allievo o portarlo a situazioni di eccessivo stress.

CONDIZIONAMENTO

E' una forma di apprendimento associativo basata sempre sul processo stimolo-risposta, in cui interviene un fattore di «automatismo». Prendiamo ad esempio gli esperimenti di Pavlov: se ad un cane vengono ripetuti più volte due stimoli in successione (il suono di un campanello e la somministrazione di cibo), a un certo punto il suono del campanello stimolerà la salivazione del cane, anche senza il cibo. Il condizionamento porta ad eseguire delle azioni per automatismo, ed è quindi particolarmente utile quando si vogliono ottenere risposte immediate a determinati segnali/stimoli.

IMITAZIONE

E' una forma di apprendimento di tipo sociale, basata cioè sull'interazione tra più individui: in questo processo infatti i nuovi comportamenti vengono acquisiti tramite l'osservazione di altre persone che fungono da modello. Tale processo è reso possibile dallo sviluppo del pensiero e della motricità, ed molto importante in età evolutiva: per esempio dai 4 anni in poi è la forma di apprendimento che conduce all'acquisizione di importanti abilità quali lo scrivere, il disegnare, ecc. E' una forma di apprendimento particolarmente utile in campo motorio.

COMPRENSIONE

E' una forma di apprendimento di tipo cognitivo, perché si basa sulla capacità di acquisire conoscenze attraverso processi mentali. La comprensione (dal latino *comprehensio-onis*) è infatti l'atto e la capacità di capire, cioè di "afferrare" con la ragione un contenuto conoscitivo. La comprensione è dunque il risultato di un procedimento mentale più che di un'esperienza sensoriale. Si tratta di una forma di apprendimento attivo, in cui una persona prende il controllo della propria esperienza di apprendimento.

INTUIZIONE

Anche l'intuizione è una forma di apprendimento di tipo cognitivo, perché sfrutta la capacità di risolvere determinati problemi utilizzando esperienze e conoscenze pre-esistenti, maturate anche in altri contesti, rielaborandole in modo attivo e creativo. Richiede processi di astrazione e quindi presuppone un'intelligenza sviluppata. Pertanto è una forma di apprendimento più sviluppata nelle specie animali più evolute (scimmia) e si manifesta solo a una certa fase dell'età evolutiva.

STILI DI APPRENDIMENTO

A seconda di predisposizioni e caratteristiche individuali ogni persona sfrutta in modo diverso i vari canali sensoriali. Ciascun individuo infatti gestisce le informazioni in modo diverso e personale: alcuni recepiscono più facilmente le informazioni se presentate mediante un supporto visivo (immagini, diagrammi, schemi) mentre altri preferiscono le spiegazioni orali; c'è chi per concentrarsi e apprendere ha bisogno di isolarsi e stare fermo, mentre altri, specialmente tra i più giovani, hanno di toccare tutto, o di camminare avanti e indietro; c'è chi memorizza facilmente solo ascoltando il docente, chi invece ha bisogno di prendere appunti scritti e rileggerli.

Lo stile di apprendimento è l'approccio all'apprendimento preferito di una persona, il suo modo personale di percepire, elaborare, immagazzinare e recuperare le informazioni. A seconda della predisposizione individuale ogni allievo può sfruttare maggiormente il canale visivo, quello uditivo o quello motorio. L'insegnante e ricercatore Neil Fleming ha predisposto il cosiddetto modello VARK (), ossia:

Visual (visivo)

Aural (uditivo)

Reading (tramite lettura)

Kinesthetic (cinestetico)

Il suo slogan era “diversi, non stupidi”, per sottolineare come ognuno possa imparare e memorizzare più facilmente utilizzando i canali più appropriati per il proprio stile di apprendimento.

VISUAL

STILE VISIVO/NON VERBALE

Chi ha uno stile di apprendimento visivo fa particolare affidamento alla vista nell'analisi e nell'organizzazione di elementi e concetti. Apprende rapidamente disegni e mappe, ricorda volti e luoghi osservati anche una sola volta e in genere si orienta facilmente nello spazio.

Quando deve memorizzare qualche informazione, riuscirà più facilmente attraverso l'uso di immagini, diagrammi, schemi. Può trovare utile anche evidenziare con segni grafici o colori le informazioni da ricordare.



AURIAL STILE UEDITIVO

Chi ha uno stile uditivo basa l'apprendimento soprattutto sulla parola detta: spesso fa molte domande e ama discutere degli eventi. Ricorda facilmente i nomi delle persone, dei luoghi, degli oggetti. Apprende molto dalle spiegazioni e dalle lezioni frontali, ma anche da registrazioni, audiolibri.

Per questi allievi è fondamentale la parte di spiegazione verbale degli esercizi. Se devono memorizzare qualcosa (terminologia tecnica, regole, ecc.) può essere utile farli ripetere a voce alta.

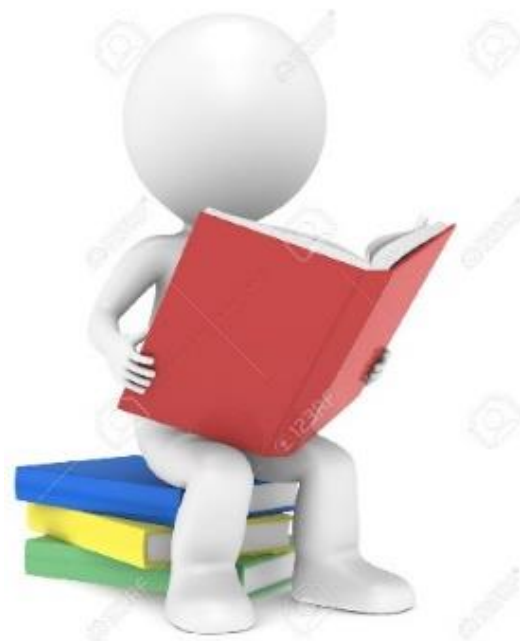


READING

STILE VISIVO/ VERBALE

E' lo stile di coloro che imparano facilmente leggendo e scrivendo; per queste persone è molto utile prendere appunti in classe per rileggerli a casa, riassumere per iscritto quanto si è letto, prendere nota delle istruzioni per compiti e lezioni, fare liste pro-memoria o elencare ciò che si deve fare per iscritto.

Agli allievi che utilizzano questo stile sarà utilissimo avere un manuale o una dispensa scritta che riassume i contenuti del corso.



KINESTHETIC STILE CINESTETICO

Per alcune persone l'apprendimento avviene soprattutto attraverso l'esperienza pratica. Le attività manuali, di natura prevalentemente tattile sono le preferite dal tipo cinestetico che ama manipolare oggetti, scarabocchiare e "fare qualcosa" anche mentre "pensa".

Per gli allievi che hanno uno stile prevalentemente cinestetico è utile proporre anche i concetti più teorici attraverso il coinvolgimento fisico, per esempio con l'utilizzo di simulatori, modellini, laboratori, esperimenti, ecc.



Pur avendo stili di apprendimento prevalenti e canali sensoriali privilegiati, le persone non imparano mai in un solo modo: usando una combinazione di esperienze diverse, offriremo agli allievi la possibilità di costruirsi il loro personale processo di apprendimento. In generale, alcuni studi hanno dimostrato che le proposte metodologiche che prevedono un coinvolgimento diretto degli allievi (apprendimento attivo) sono quelle con cui la percentuale di dati immagazzinati a distanza di tempo è maggiore.



*"I hear and I forget.
I see and I remember.
I do and I understand."
Confucius*

Se non imparo
nel modo in cui tu mi insegni,
perché non mi insegni
nel modo in cui io imparo?



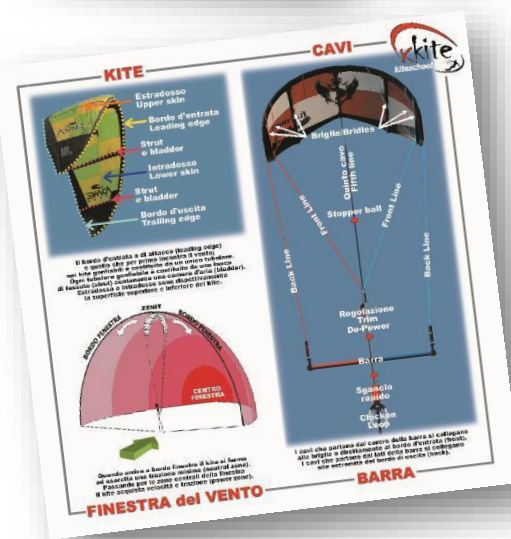
STRUMENTI DIDATTICI

Come abbiamo visto la quantità e la qualità di informazioni realmente apprese e conservate nel tempo può variare molto da persona a persona e in base agli stimoli sensoriali utilizzati.

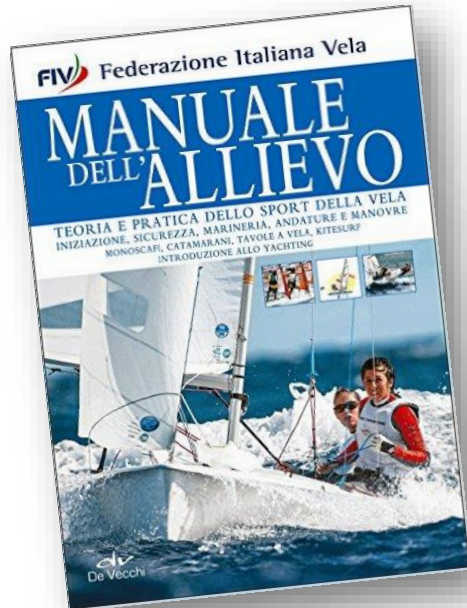
Gli strumenti didattici sono tutti quegli oggetti, strumenti e materiali che possono facilitare l'apprendimento di ciascun allievo, supportando e integrando la comunicazione verbale dell'istruttore.

Di seguito segnaliamo alcuni semplici strumenti didattici che dovrebbero far parte delle dotazioni di una scuola vela.

Supporti visivi e audiovisivi da usare durante le lezioni per rinforzare il messaggio (cartelloni, foto, lavagne, pc, ecc.)



Manuali, dispense, documenti che gli allievi possono utilizzare per rivedere, completare e approfondire le informazioni ricevute durante i corsi. Sia la FIV che World Sailing peraltro pubblicano periodicamente interessanti manuali che possono essere acquistati on-line.



Simulatori, modellini e strumenti interattivi, per coinvolgere gli allievi e stimolare i diversi canali sensoriali.



Caschi radio, megafoni, bandiere e altri segnali visivi e/o sonori sono molto utili per migliorare la comunicazione a distanza.



FASI PROGRESSIVE DI APPRENDIMENTO

Nell'apprendimento motorio possiamo distinguere tre fasi progressive:

```
graph TD; A[COMPrensione e COORDINAZIONE GREZZA] --> B[COORDINAZIONE FINE]; B --> C[COORDINAZIONE AVANZATA];
```

COMPrensione e COORDINAZIONE GREZZA

COORDINAZIONE FINE

COORDINAZIONE AVANZATA

COMPrensione del compito E COORDINAZIONE GREZZA

In questa prima fase dell'apprendimento si comprende l'azione e, in particolare, lo scopo per cui la si esegue, ascoltando la spiegazione di un esperto (l'insegnante, l'allenatore...), osservando l'esecuzione del gesto e provando a ripeterlo. Il movimento realizzato è di tipo volontario e, fintanto che non diventa automatizzato, manca di fluidità e costanza.

- attenzione sul cosa fare
- dipendenza dall'istruttore
- attività importante di verbalizzazione
- errori frequenti e molto differenti
- spezzettamento del compito in sub-obiettivi

COORDINAZIONE FINE

In questa fase si arriva a eseguire il gesto in forma più automatizzata, quindi con più costanza e armonia. Perché questo avvenga occorre che il movimento o la sequenza di movimenti vengano fissati attraverso numerose ripetizioni. Il controllo del gesto, che nella fase precedente era principalmente visivo, diventa ora basato sulle informazioni provenienti da muscoli e articolazioni.

- attenzione rivolta al come fare
- scarso controllo consapevole
- grande importanza dell'apprendimento implicito
- errori piuttosto stabili e ricorrenti
- automatizzazione

COORDINAZIONE AVANZATA

Una volta raggiunto un certo grado di automatizzazione del movimento, la sua realizzazione sarà ormai precisa e costante. A questo punto, sarà possibile trasformarla e adottarla a seconda delle situazioni in cui ci si trova ad agire. Si diventa sempre più capaci di anticipare le conseguenze delle proprie azioni e i comportamenti dell'attrezzatura

- attenzione rivolta alla «performance»
- capacità di adattamento
- capacità di autovalutazione
- livello di automazione elevato
- integrazione delle fasi del movimento in una unità superiore

METODI DIDATTICI

Possiamo definire il metodo didattico come un piano d'azione strutturato per rendere efficace la didattica, ovvero l'azione di chi insegna, organizzando ed attuando tutte le proposte che serviranno a raggiungere l'obiettivo proposto. Un metodo è quindi un procedimento consapevole e strutturato teso a stimolare l'apprendimento degli allievi. I metodi d'insegnamento sono quindi i mezzi con i quali l'istruttore organizza l'attività e conduce i processi di apprendimento-insegnamento, con l'intento di far acquisire agli allievi nuove abilità e conoscenze, che apportino modifiche e cambiamenti significativi nei loro comportamenti.

Analizziamo ora alcuni dei principali metodi utilizzati nell'educazione motorio-sportiva:

METODI INDUTTIVI

METODI DEDUTTIVI

METODO GLOBALE

METODO ANALITICO

METODI INDUTTIVI

Si caratterizzano per la libertà lasciata agli allievi nella ricerca della soluzione del compito motorio. Sono quindi metodi incentrati sull'azione e sulla creatività dell'allievo, in cui l'insegnante funge piuttosto da guida, da facilitatore, ma non deve inibire l'impegno intellettuale e creativo degli allievi. Si basano sul processo sperimentazione – osservazione - comparazione – astrazione - generalizzazione.

Ecco alcuni esempi di metodi induttivi:

- Libera esplorazione: gli allievi sono lasciati liberi di sperimentare esperienze motorie in relazione agli attrezzi, ai contenuti e ai mezzi a disposizione, senza che venga dato nessun obiettivo particolare o indicazioni su cosa fare.
- Scoperta guidata: gli allievi, seguendo alcune indicazioni, arrivano all'obiettivo prefissato dall'istruttore.
- Risoluzione di problemi: si propone agli allievi un problema affinché essi lo risolvano in modo personale e creativo. Senza dare dimostrazioni si presentano situazioni poco dettagliate e si lascia agli allievi la possibilità di creare da soli le risposte.



- Esaltano la creatività degli allievi
- Sono coinvolgenti
- Ogni allievo partecipa a seconda delle proprie possibilità
- Adatti ad implementare abilità sportive di tipo "aperto" (open skills)
- Consigliabili negli sport di situazione



- E' difficile controllare lo svolgimento del programma
- I tempi di apprendimento sono abbastanza lunghi
- Si rischia una certa anarchia motoria e comportamentale

METODI DEDUTTIVI

Prevedono un ruolo attivo dell'insegnante/istruttore, che propone specifici compiti motori da eseguire. Lo stile di insegnamento è quindi direttivo. L'allievo viene sollevato parzialmente o totalmente dal fornire interpretazioni e soluzioni personali. I metodi deduttivi pongono attenzione ai contenuti da apprendere più che alla persona, e sfruttano un apprendimento mnemonico/meccanico.

Ecco alcuni esempi di metodi deduttivi:

- Assegnazione di compiti: l'istruttore stabilisce dei compiti motori precisi. Le modifiche durante l'esecuzione sono gestite dall'alunno.
- Prescrittivo – direttivo: vengono fornite esplicitamente informazioni dettagliate su come affrontare il compito. La spiegazione include tutte le informazioni riguardanti sia il compito specifico sia la procedura per risolverlo. L'istruttore guida e controlla tutte le fasi dell'esecuzione.
- Misto (sintesi – analisi – sintesi) Si parte con la pratica dell'esercizio/gioco/compito nella sua totalità, poi c'è una fase di analisi delle diverse parti, ed infine c'è il ritorno alla pratica nel suo insieme. Anche qui il ruolo dell'istruttore è importante.



- Facilitano il controllo dello svolgimento del programma
- Riducono i tempi di apprendimento
- Rendono le correzioni più mirate alle singole azioni e/o al singolo gesto
- Sono adatti all'implementazione di abilità sportive di tipo "chiuso" (*closed skills*)



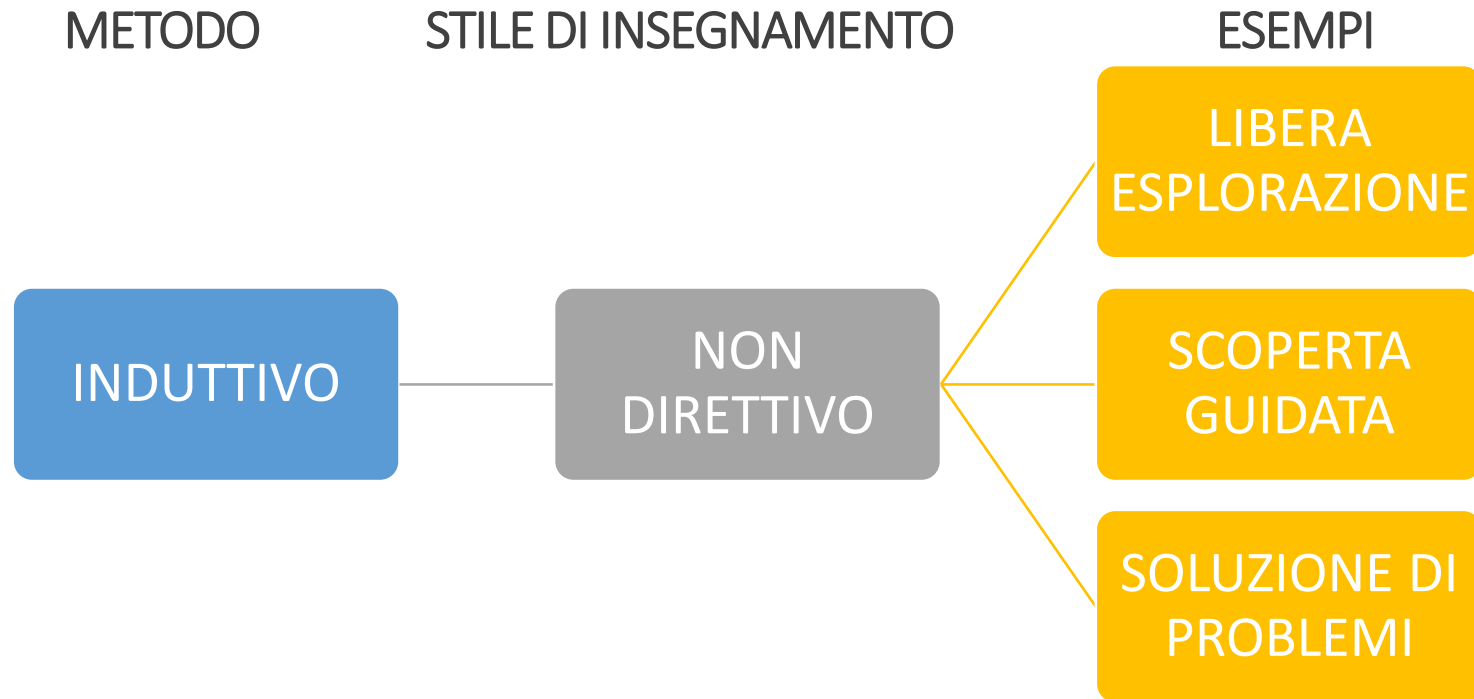
- Inibiscono la creatività degli allievi
- Possono risultare noiosi

FACCIAMO UN ESEMPIO

OBIETTIVO DIDATTICO: RADDRIZZARE UNA BARCA SCUFFIATA

- **Libera esplorazione:** far giocare liberamente gli allievi con alcune barche scuffiate, senza dare obiettivi né indicazioni
- **Risoluzione di problemi:** chiedere agli allievi di raddrizzare una barca, senza dare indicazioni su come fare
- **Scoperta guidata:** dire agli allievi di posizionarsi sulla deriva e lasciare che scoprano cosa succede
- **Assegnazione di compiti:** l'istruttore spiega agli allievi come si esegue il raddrizzamento, lo dimostra, poi gli allievi eseguono la manovra autonomamente.
- **Misto (sintesi-analisi-sintesi):** l'istruttore illustra la manovra nella sua totalità; gli allievi eseguono; poi si analizza la manovra nei vari dettagli; infine si riassumono i punti fondamentali.
- **Prescrittivo-direttivo:** l'istruttore spiega la tecnica poi la fa eseguire ad ogni allievo, correggendo gli errori di esecuzione.

RIASSUMENDO:



METODO

STILE DI INSEGNAMENTO

ESEMPI



METODO GLOBALE

E' un modo di apprendere un movimento come un «tutto» strutturalmente organizzato, senza dividerlo in singoli elementi e senza interromperlo. In generale il metodo globale è preferibile quando il compito presenta caratteristiche di alta organizzazione ma di bassa complessità (Hylor e Briggs 1963). Quando è possibile utilizzarlo, il metodo globale presenta indubbi risultati positivi sia a livello cognitivo che motorio e motivazionale.

METODO ANALITICO

E' un modo di apprendere un “movimento come un aggregato di frazioni elementari o di elementi semplici”. In generale il metodo analitico è preferibile quando il compito presenta caratteristiche di bassa organizzazione e alta complessità (Hylor e Briggs 1963). Il metodo analitico quindi parte dal particolare per arrivare al generale: il compito viene scomposto in sequenze, la manovra viene divisa in singoli gesti. Focalizzando l'attenzione su elementi singoli del movimento offre indubbi vantaggi sulla comprensione dei dettagli del gesto e sulla correzione dell'errore.

E' bene sottolineare che non esistono metodi in assoluto «buoni» o «cattivi» e che ogni istruttore deve operare le proprie scelte valutando di volta in volta le numerose variabili in gioco (età e livello degli allievi, spazi e tempo disposizione, mezzi e attrezzature disponibili, condizioni meteo, complessità dell'esercizio, ecc.)

In linea generale comunque in un percorso didattico che parte dal corso di iniziazione e prosegue con il perfezionamento e con l'eventuale agonismo, il metodo tende a passare da prevalentemente induttivo a maggiormente deduttivo.

Analogamente, passando da allievi di livello base ad allievi di livello avanzato l'approccio passa gradualmente da globale ad analitico.

**CORSO
BASE**

**CORSO
INTERMEDIO**

**CORSO
AVANZATO**

AGONISMO

METODO INDUTTIV

METODO DEDUTTIVO.

METODO GLOBALE

METODO ANALITICO .

BAMBINI

RAGAZZI

ADULTI

TECNICHE DIDATTICHE

Esistono diverse tecniche didattiche, sia individuali che di gruppo, con le quali è possibile cambiare il rapporto tra il soggetto che apprende e la situazione d'apprendimento:

- con le tecniche di riproduzione operativa si impara operando sulle situazioni;
- con le tecniche di simulazione si impara immergendosi nelle situazioni;
- con quelle di analisi della situazione si impara dalle situazioni (leggendole);
- con quelle di produzione cooperativa si impara a modificare (o a inventare) le situazioni.

Naturalmente cambia anche il coinvolgimento emotivo degli studenti, che è molto più profondo nelle tecniche simulative, con l'immersione nella realtà e con l'assunzione di ruoli specifici, più distaccato nelle analisi delle situazioni. Analizziamo di seguito alcune tecniche.

Tecniche di riproduzione operativa.

Rientrano in questo contesto le consuete esercitazioni pratiche che vengono proposte durante i corsi di vela. Hanno lo scopo di affinare le abilità tecniche e operative degli allievi mediante la riproduzione di una procedura spiegata e dimostrata dall'istruttore/insegnante. Ricordiamoci che dimostrazione ed esecuzione sono complementari e richiedono la scomposizione della procedura in operazioni e in fasi da porre in successione e da verificare ad ogni passaggio.

Tecniche simulate

Sono quelle come il *role playing* (gioco di ruolo). Si chiede ai partecipanti di svolgere, per un tempo limitato, il ruolo di “attori”, di rappresentare cioè alcuni ruoli in interazione tra loro, mentre altri fungono da “osservatori”. E' in pratica una simulazione di quello che può accadere durante l'attività, in cui si dà ai partecipanti l'opportunità di esaminare il proprio e l'altrui comportamento. Questo metodo fornisce molteplici stimoli all'apprendimento attraverso l'imitazione, attraverso l'osservazione del comportamento degli altri e i commenti ricevuti sul proprio, attraverso l'analisi dell'intero processo. Le tecniche in cui si simulano attività reali sono particolarmente utili per l'interpretazione e l'analisi dei comportamenti e dei ruoli sociali nelle relazioni interpersonali e per lo sviluppo delle competenze decisionali e procedurali;

Tecniche di produzione cooperativa.

La più nota è il metodo del lavoro di gruppo (*cooperative learning*). E' una modalità di apprendimento che si basa sull'interazione all'interno di un gruppo di allievi che collaborano, al fine di raggiungere un obiettivo comune. Lavorare in gruppo accresce le capacità di ragionamento critico, stimola la comunicazione, la capacità di relazionarsi, di proporre e difendere le proprie idee. Si confrontano esperienze e opinioni, si condividono conoscenze: si impara dagli altri membri del gruppo. Apprendere in gruppo si rivela molto efficace non solo sul piano cognitivo, ma anche per quanto riguarda l'attivazione dei positivi processi socio-relazionali; ciascun componente, infatti, accresce la propria autostima, si responsabilizza nei processi di apprendimento, cresce nelle abilità sociali, imparando a cooperare per il conseguimento di un obiettivo comune.

Tecniche di analisi della situazione

Si analizza a tavolino una situazione per determinare una o più azioni appropriate da intraprendere. Questo metodo prende spunto dalla realtà, per riallacciarsi alle esperienze e alle conoscenze dei partecipanti, coinvolgendoli attivamente nel processo di apprendimento e forzandoli ad applicare la teoria alla pratica. La situazione simulata è priva di rischi e costituisce un'utile "palestra" per misurare e sviluppare la capacità di analizzare situazioni complesse, di individuare le possibili opzioni per la soluzione dei problemi, di scegliere le linee di azione ritenute più adeguate.

Con questa tecnica (*studio di caso*) si sviluppano le capacità analitiche e le modalità di approccio ad una situazione o a un problema. Se si prendono in esame situazioni di emergenza o di pericolo (*incident*), si sviluppano anche le abilità decisionali necessarie per superare l'emergenza.

Tecniche di ricerca individuale (action maze).

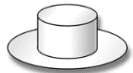
Con l'avvento di internet, si è passati dalle ricerche in biblioteca a quelle in rete, un vero labirinto di informazioni. Durante la ricerca l'allievo deve continuamente valutare l'importanza e il senso della nuova informazione, prendendo continue decisioni sulle strade da intraprendere o da scartare, e le variabili sono infinite. Accanto alle competenze decisionali, la tecnica del labirinto in rete richiede anche approfondite competenze auto-valutative e orientative. Nella ricerca ciascuno è libero di scegliere gli strumenti e i tempi che preferisce, ed è quindi una tecnica attraverso la quale «testare» l'autonomia e l'indipendenza degli allievi, le loro conoscenze di base, la capacità di sintesi e di concentrazione.

Tecniche creative di gruppo.

Una tecnica molto nota è il *brainstorming*: posto un problema o un argomento, ogni partecipante propone liberamente interpretazioni e soluzioni di ogni tipo, anche strampalate, paradossali o che sembrano inapplicabili. Nessuna idea viene minimamente censurata. La critica e l'eventuale selezione tra tutte le idee interverrà solo in un secondo tempo, terminata la riunione. Il risultato può consistere in una soluzione del problema innovativa e creativa o comunque in una lista di idee per un approccio successivo al problema.

Anche la tecnica dei *sei cappelli per pensare* rientra nella categoria delle tecniche creative di gruppo. Ognuno di noi tende a pensare nello stesso modo, e trova difficoltà ad assumere altri modi: anche nel linguaggio comune si dice che il pessimista vede tutto nero, l'ottimista invece pensa in rosa...

Edward De Bono, padre del “pensiero laterale”, nel 1985 ha proposto un originale e fortunatissimo metodo per abituarsi a pensare in modalità diverse. A turno i componenti del gruppo indossano cappelli diversi e si sforzano di vedere le cose in modo diverso.



- **cappello bianco** (il foglio bianco) è il ragionamento analitico e imparziale, che riporta i fatti così come stanno



- **cappello rosso** (il fuoco, la passione) è l'espressione libera dell'emotività, esprime di getto le proprie intuizioni



- **cappello nero** (la notte, il pessimismo) è l'avvocato del diavolo che rileva gli aspetti negativi, di ogni situazione trova qualcosa che non va



- **cappello giallo** (il sole, l'oro) è l'avvocato dell'angelo, rileva gli aspetti positivi, i vantaggi, le opportunità



- **cappello verde** (la pianta che fiorisce) indica sbocchi creativi, nuove idee, analisi e proposte migliorative, visioni insolite



- **cappello blu** (il cielo, l'alto) stabilisce priorità, metodi, sequenze funzionali. Pianifica, organizza, stabilisce le regole del gioco. Conduce il gioco dei sei cappelli.

L'APPRENDIMENTO NELL'ETA' EVOLUTIVA

Per età evolutiva si intende il periodo della vita di un individuo in cui si sviluppano le sue caratteristiche somatiche e fisiche, ma anche la sua personalità e la consapevolezza di sé. Non esiste una rigida divisione temporale in fasi dell'età evolutiva, ma per comodità di seguito analizzeremo le caratteristiche peculiari di alcune fasce di età:

- dalla nascita ai 6/7 anni (infanzia)
- dagli 8 agli 11/12 anni (fase pre-puberale)
- dai 12 fino ai 14 anni (fase puberale)
- sopra i 14 anni (fase adolescenziale)



6/7 ANNI INFANZIA

ASPETTI FISICI	ASPETTI PSICOLOGICI
• Aumento della statura (arti inferiori) • Scheletro plastico, facilmente modificabile dalle sollecitazioni interne • Apparato muscolare quantitativamente scarso • Legamenti articolari lassi • Movimenti poco coordinati e dispersivi • Insicurezza motoria	• Facilità di apprendimento • Costruzione di schemi semplici • Importanza del gioco e della fantasia • Passaggio da una fase egocentrica a una di socializzazione con il gruppo • Ricerca di gratificazione immediata • Attenzione limitata nel tempo • Scarsa conoscenza del proprio corpo • Limitata organizzazione spazio-temporale • Importanza della figura dell'adulto

8/11 ANNI MASCHI - 8/9 ANNI FEMMINE

ETA' PRE PUBERALE

ASPETTI FISICI	ASPETTI PSICOLOGICI
• «Età d'oro della motricità» • Consolidamento dell'apparato locomotore • Rallenta la spinta in altezza • Aumentano i diametri • Maggior coordinazione dei movimenti • Aumento della resistenza • Buone capacità motorie	• «Età della ragione» • Concreta intelligenza • Maggior consapevolezza di sé • Capacità di pensiero astratto • Forte partecipazione all'attività del gruppo • Importanza del giudizio altrui • Rischio di eccessiva dipendenza dall'adulto

12/14 ANNI MASCHI -10/13 ANNI FEMMINE

ETA' PUBERALE

ASPETTI FISICI	ASPETTI PSICOLOGICI
• Netta distinzione maschi/femmine • Lo scheletro cresce rapidamente in altezza • Disarmonia morfo-cinetica • Strutture articolari in evoluzione • Apparato muscolare incrementato ma spesso non in armonia con lo sviluppo scheletrico • Sbalzi ormonali	• Tendenza a formare gruppi separati maschi/femmine • Bisogno di appartenenza al gruppo, forte condizionamento del giudizio sull'autostima • Frequenti cambiamenti di umore • Scarsa disponibilità • Insofferenza alle regole, atteggiamento di sfida nei confronti dei genitori/insegnanti/adulti • Esaltazione della prestazione • Specializzazione del movimento

>14 ANNI MASCHI ->13 ANNI FEMMINE

ADOLESCENZA

ASPETTI FISICI	ASPETTI PSICOLOGICI
• Miglioramento della forza e dell'efficienza muscolare (soprattutto nei maschi) • Apparato scheletrico in progressiva definizione • Le caratteristiche antropometriche tendono a delinearsi • Si evidenziano le caratteristiche fisiche sessuali (specialmente nelle femmine)	• Incertezza psicologica, si oscilla tra fiducia e diffidenza verso il prossimo • Desiderio di indipendenza ma timore di perdere la protezione della famiglia • Desiderio di conoscere la realtà dell'adulto • Affermazione della personalità, rifiuto di modelli comportamentali imposti • Bisogno di appartenenza a un gruppo di pari • Competitività

ETA' E APPRENDIMENTO

Ogni allievo ha motivazioni diverse e assorbe le informazioni in modo e in tempi differenti. L'età è un fattore importante, ed è fondamentale che l'istruttore modifichi e adatti il suo stile e i suoi metodi in modo che gli allievi apprendano efficacemente, specialmente se i gruppi sono eterogenei.

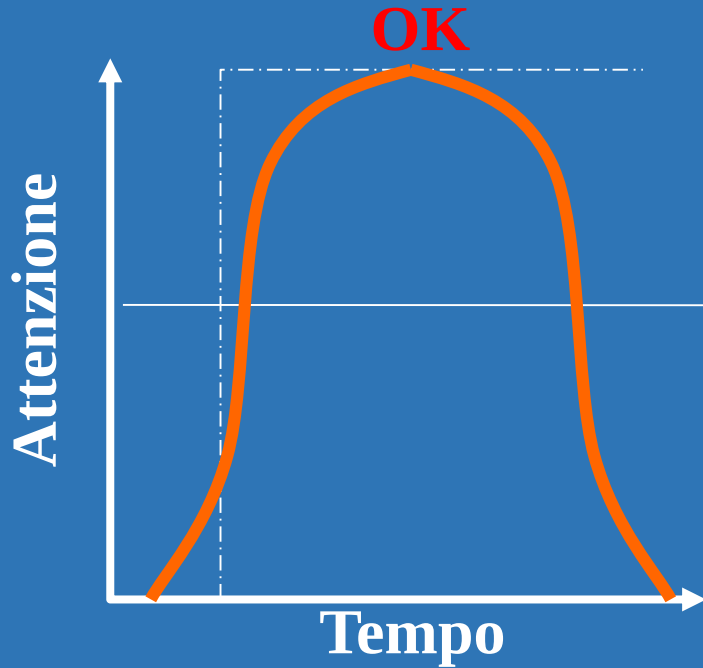
RAGAZZI

- Facilità di apprendimento (scuola)
- Reattivi alle novità
- Fantasiosi, creativi
- Alti livelli di energia
- Buone capacità motorie
- Tendono a non avere paure
- Poca capacità di controllo
- Poco senso di responsabilità
- Si annoiano facilmente
- Capacità di concentrazione limitata

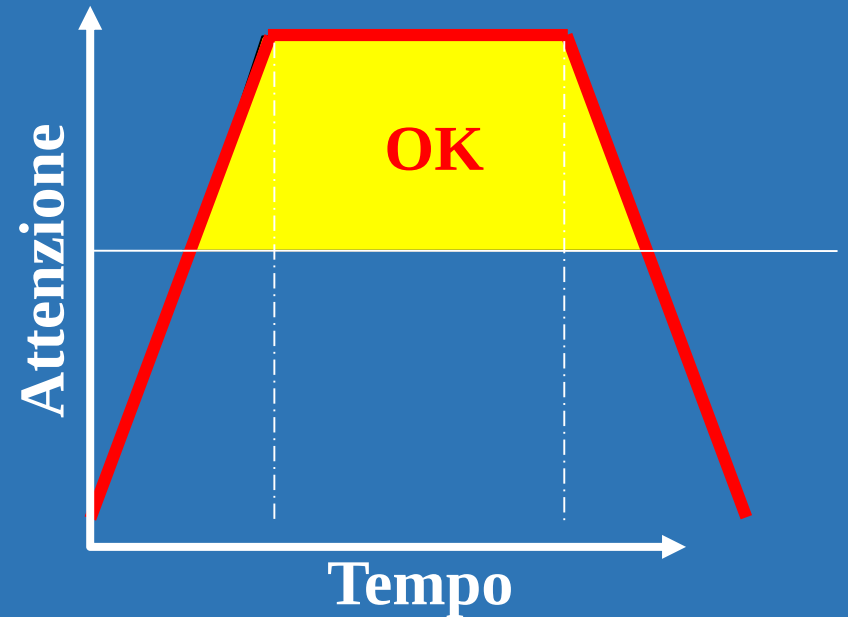
ADULTI

- Fuori dal ciclo di apprendimento
- Abitudini consolidate
- Senso di responsabilità
- Coinvolti nella discussione
- Problemi di mobilità
- Barriere
- Buon autocontrollo
- Motivati
- Indipendenti
- Bagaglio di esperienze

SOGLIA DI ATTENZIONE



RAGAZZI



ADULTI

BISOGNO DI CONOSCERE

I più giovani sono spesso reattivi alle novità, sono curiosi, fantasiosi e non necessariamente hanno bisogno di sapere perché stanno facendo un esercizio piuttosto che un altro. Non hanno ancora sviluppato paure e affrontano volentieri nuove sfide, ma vanno monitorati attentamente proprio perché la loro mancanza di responsabilità può portarli ad esporsi a pericoli.

Gli adulti invece sentono l'esigenza di sapere perché occorre apprendere qualcosa, a che cosa può servire. Di conseguenza uno dei cardini della formazione degli adulti è che il «facilitatore di apprendimento» aiuti gli allievi a diventare consapevoli del loro bisogno di sapere. Gradualmente gli allievi possono capire da soli il divario tra il punto in cui sono attualmente e quello dove vogliono arrivare.

CONCETTO DI SE'

Nel bambino il concetto di sé è basato sulla dipendenza dagli adulti: i più giovani si affideranno volentieri all'istruttore e tenderanno a eseguire le istruzioni.

Nell'adulto il concetto di sé è vissuto invece come una dimensione essenzialmente autonoma. Se l'adulto si trova in una situazione in cui non gli è concesso di autogestirsi, sperimenta una tensione tra quella situazione e il proprio concetto di sé. La sua reazione tende a divenire di resistenza e può sfociare in rifiuto, aggressività, disinteresse...

ESPERIENZE PRECEDENTI

I bambini hanno un bagaglio esperienziale ridotto, quindi spesso la proposta di nuovi esercizi non può basarsi sul confronto con esperienze motorie già note. E' normale quindi che gli allievi abbiano qualche difficoltà iniziale nella comprensione dell'esercizio e poco controllo nelle primi fasi di esecuzione.

Nell'educazione dell'adulto invece l'esperienza ha un ruolo essenziale e costituisce una base sempre più ampia rispetto alla quale raffrontare i nuovi apprendimenti. Il nuovo apprendimento deve integrarsi in qualche modo con l'esperienza precedente. Le precedenti esperienze talvolta hanno anche un effetto negativo, perché possono dar luogo a una barriera di pregiudizi e abitudini mentali che fanno resistenza all'apprendimento stesso.

DISPONIBILITA'

La disponibilità ad apprendere nei bambini ha un andamento altalenante: i giovanissimi alternano momenti di altissima energia e curiosità ad altri in cui prevalgono la stanchezza e il disinteresse. E' importante quindi dosare la durata e l'intensità degli esercizi e alternare attività più intense ad altre in cui i bambini possano riposare. Inoltre non è scontato che il bambino stia partecipando all'attività per sua volontà, quindi potrebbero esserci anche atteggiamenti di rifiuto o ribellione.

Da un adulto possiamo aspettarci una maggiore motivazione e una soglia di attenzione che dura nel tempo. Gli adulti apprendono nuove conoscenze, abilità, valori, atteggiamenti molto più efficacemente quando sono presentati nel contesto della loro applicazione alle situazioni reali.

MOTIVAZIONE

Le maggiori motivazioni nei bambini sono:

- Divertimento, gioco
- Socializzazione, appartenenza al gruppo
- Curiosità per abilità tecniche affascinanti
- Competizione

Negli adulti le motivazioni più ricorrenti sono:

- il desiderio di successo;
- l'auto-stima;
- benessere psico/fisico, maggior qualità della vita.

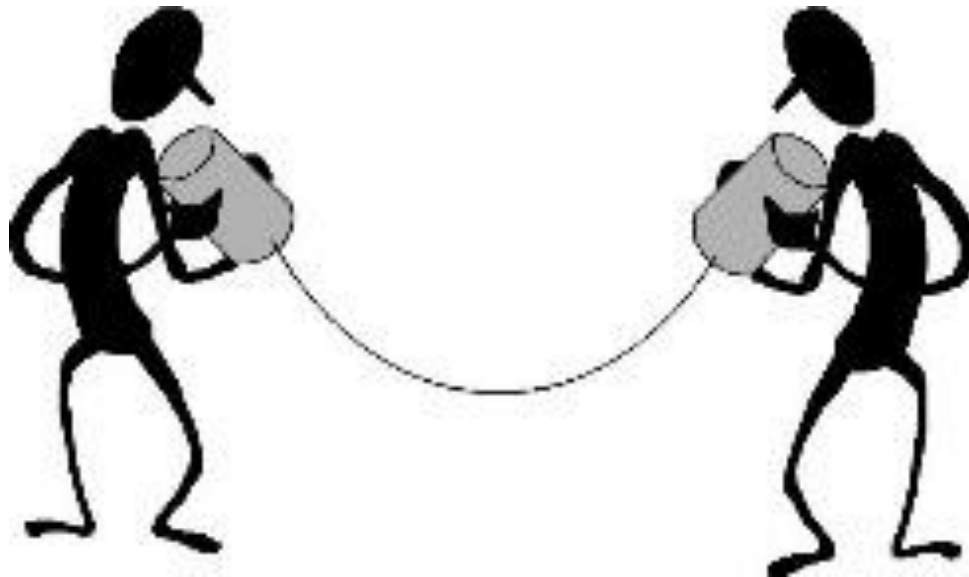
COMPETENZE DELL'ISTRUTTORE

- Competenze tecniche (conoscenza della disciplina sportiva sotto i suoi aspetti tecnici, tattici e organico-motori, conoscenza dei mezzi e dell'attrezzatura, conoscenza di regolamenti e normative, conoscenza del contesto ambientale, meteorologia...)
- Competenze didattiche (capacità comunicative, conoscenza dei meccanismi alla base dell'apprendimento, dei metodi didattici...)
- Competenze psicologiche (capacità di relazionarsi con allievi staff e dirigenti, saper intuire i bisogni degli allievi...)
- Competenze gestionali/organizzative (capacità di gestione dei tempi, dei mezzi e materiali a disposizione...)



Comunicare

La comunicazione è un processo di scambio di messaggi tra due o più persone. In ogni processo di comunicazione esistono quindi due o più soggetti che si inviano reciprocamente dei messaggi: quando uno parla gli altri ascoltano e contemporaneamente inviano feedback a chi sta parlando. La comunicazione quindi non è un mai processo unidirezionale, ma si basa su circuiti di retroazione.



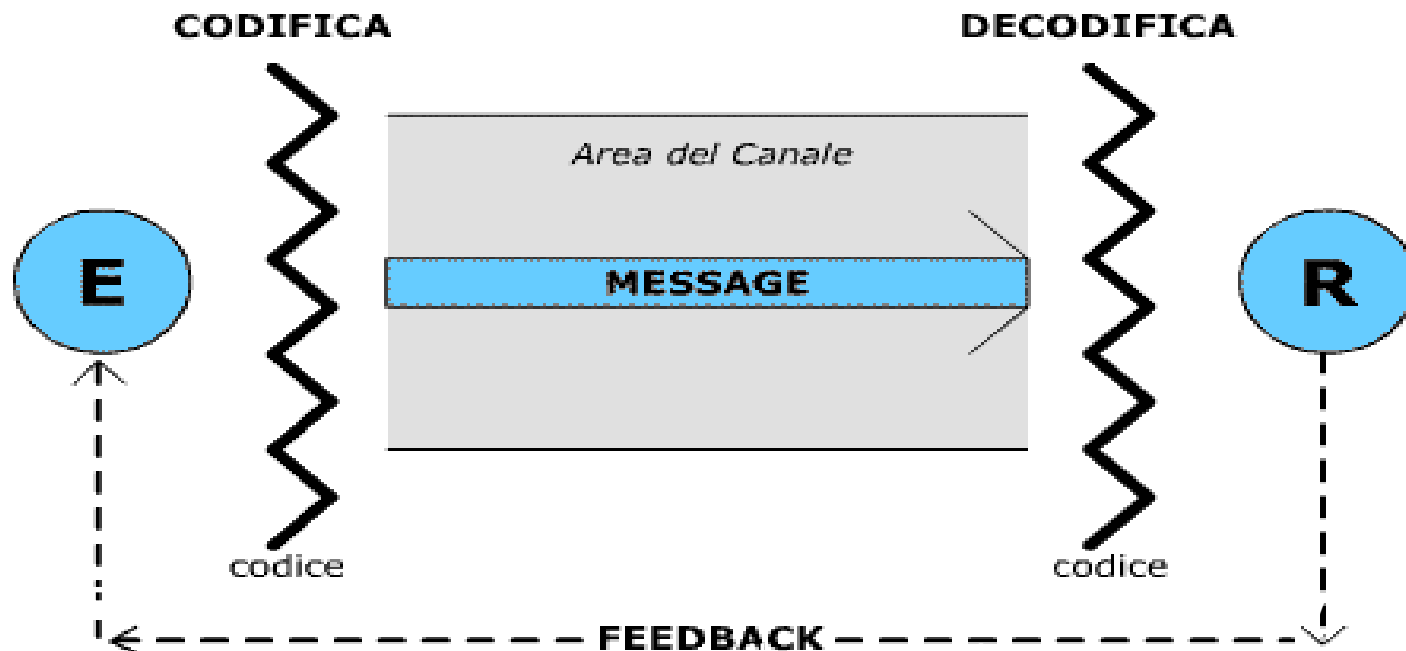
Una buona comunicazione consente di ridurre le conseguenze negative prodotte da una situazione critica e di aumentare i vantaggi di una situazione favorevole. Nello stesso tempo consente di migliorare le relazioni interpersonali e di evitare conflitti inutili o peggio dannosi.

In sostanza, la comunicazione è uno dei fattori che maggiormente influisce sull'apprendimento degli allievi. Nell'attività didattica quindi, compresa quella in ambito sportivo, è di fondamentale importanza conoscere i meccanismi della comunicazione, per renderla il più possibile efficace.

La comunicazione è una caratteristica fondamentale degli esseri umani in quanto “animali sociali”. Per l’essere umano è impossibile non comunicare. Anche il silenzio comunica. Con il nostro silenzio possiamo trasmettere alle persone circostanti una situazione di disagio, di paura o di rifiuto. Il non voler inviare messaggi può indicare anche il non essere disposti a riceverne.

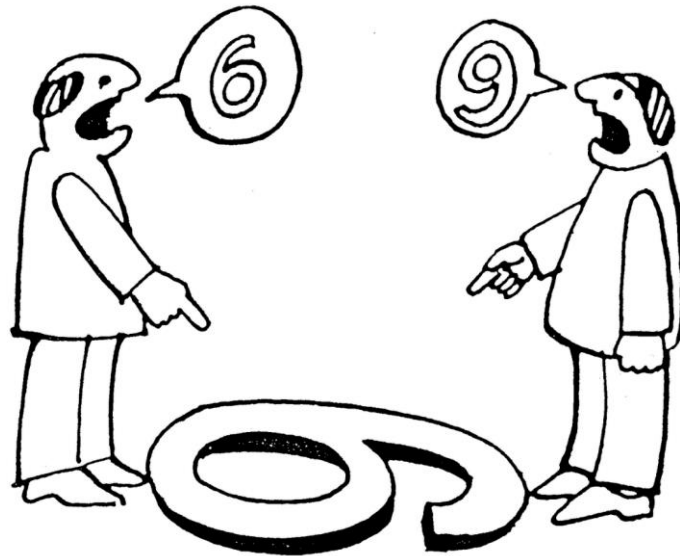


CONTESTO DELLA COMUNICAZIONE



LA COMUNICAZIONE EFFICACE

La comunicazione è tanto più efficace quanto più il messaggio ricevuto corrisponde a quello trasmesso. Quello che conta non è ciò che diciamo ma quello che il nostro interlocutore capisce e memorizza.



LE 3 C DELLA COMUNICAZIONE EFFICACE

Una comunicazione efficace è formata da informazioni erogate dall'emittente, e percepite dal ricevente, in maniera

COMPLETA

CHIARA

CORRETTA

Questo processo comunicativo si ottiene principalmente dalla acquisizione di abilità individuali inerenti:

- la buona conoscenza degli argomenti su cui comunicare;
- la conoscenza di modelli e tecniche comunicative;
- la gestione di barriere ed ostacoli;
- l'adattamento al contesto in cui questa comunicazione avviene.

COMPLETA

Per essere efficace, è necessario che la comunicazione sia completa, ovvero che contenga tutte le informazioni necessarie al ricevente per valutare un'offerta o una situazione, o per risolvere un problema. Comunicare in modo completo permette di raggiungere gli obiettivi di comunicazione in modo più rapido, poiché il ricevente ha già a disposizione tutti i dati per prendere le proprie decisioni.

CHIARA

Un'altra delle caratteristiche della comunicazione efficace è la chiarezza, ovvero la specificità del messaggio. Comunicare in modo chiaro significa concentrarsi su un solo obiettivo, enfatizzandone così l'importanza e rendendo più semplice l'assimilazione del messaggio da parte del ricevente. Un altro elemento importante per la chiarezza del messaggio è l'uso di una terminologia appropriata e sicuramente condivisa dal ricevente, che riduce le possibilità di confusione e l'ambiguità del messaggio.

CORRETTA

Per essere efficace la comunicazione deve essere corretta, sia in termini di forma che di sostanza. I contenuti devono essere tecnicamente corretti. Anche la forma è importante: l'assenza di errori grammaticali, sintattici o tecnici migliora la chiarezza del messaggio e ne aumenta l'impatto, influenzando positivamente anche sull'impressione che il ricevente ottiene dell'emittente durante la comunicazione. Comunicando in modo corretto, l'emittente acquista credibilità e, di conseguenza, aumenta la credibilità del messaggio.

PRESUPPOSTI PER UNA COMUNICAZIONE EFFICACE:

l'emittente:

- desidera comunicare?
- ha chiaro ciò che intende comunicare?
- si interroga sul ricevente?
- sceglie il canale più adeguato?
- usa un codice condiviso dal ricevente?
- formula il messaggio in modo chiaro e completo?
- sa gestire il contesto?
- è in condizioni di ricevere il *feed-back*?

il ricevente :

- è disponibile a ricevere il messaggio?
- è in grado di decodificarlo?
- è capace di ascolto?
- è in condizioni di inviare il *feed-back*?

OSTACOLI ALLA COMUNICAZIONE

- messaggi troppo complessi
- più messaggi trasmessi simultaneamente
- messaggi troppo astratti
- uso di codici non comprensibili o non condivisi
- disturbi esterni, rumori, distrazioni
- stato psicofisico: stanchezza, bisogni fisiologici, monotonia, disinteresse, paura, agitazione...

LA FRUSTRAZIONE DEL COMUNICATORE

- Chi comunica vorrebbe dire 100



- Chi comunica riesce a dire 70



- L'interlocutore riceve 40



- L'interlocutore capisce 20



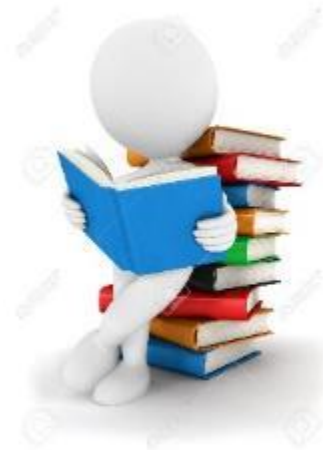
- L'interlocutore ricorda 10



CANALI DI COMUNICAZIONE



VEDERE



LEGGERE



SENTIRE



FARE



Con una combinazione di esperienze sensoriali diverse, ogni allievo ha la possibilità di costruirsi un personale processo di apprendimento.

QUALCHE CURIOSITA' SULLA COMUNICAZIONE SCRITTA...

GIALLO AZZURRO
ARANCIO NERO VERDE
BLU ROSSO VIOLA
MARRONE LILLA
CELESTE ROSA GRIGIO
ROSSO BIANCO

Provate a dire velocemente il colore in cui è scritta ogni parola...
non è facile vero?

**SECNODO UN PFROSSEORE
DLEL'UNVIESRITA' DI
CMABRDIGE, NON IMORPTA
IN CHE ORIDNE APAPAINO
LE LETETRE IN UNA PAOLRA,
L'UINCA CSOA IMNORPTATE
E' CHE LA PIMRA E L'ULIMTA
LETETRA SINAO NEL PTOSO
GITUSO.**

LIVELLI DI COMUNICAZIONE

QUELLO CHE FACCIO (NON VERBALE)

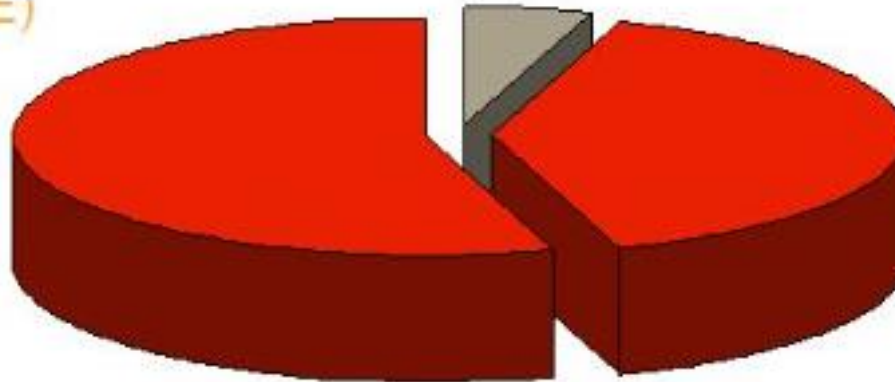
- Mimica facciale
- Gestualità
- Prossemica
- Look
- Postura

QUELLO CHE DICO (VERBALE)

- Parole
- Lingua scritta

COME LO DICO (PARAVERBALE)

- Volume
- Tono
- Ritmo
- Pause
- Inflessioni dialettali



COMUNICAZIONE PARA-VERBALE

Sono segnali paralinguistici il tono, il timbro ed il volume della voce, il ritmo. Imparando ad utilizzare adeguatamente questi fattori possiamo dare molta più efficacia alla nostra comunicazione. Un volume di voce pacato e un ritmo lento trasmettono tranquillità e calma, al contrario volume più alto e ritmo serrato trasmettono agitazione e ansia. Cambiando il tono di voce possiamo comunicare aggressività ed arroganza o al contrario creare una situazione di vicinanza, unione e complicità.

“Con il tono giusto si può dire tutto, con quello sbagliato non si può dire nulla”

(G.B. Shaw).

COMUNICAZIONE NON VERBALE

Sono segnali di comunicazione non verbale:

- Segnali cinesici (l'espressione del volto, i gesti, la direzione e l'intensità dello sguardo)
- Segnali simbolici (abbigliamento, taglio di capelli, tatuaggi, etc.)
- La postura. Può esprimere dominanza o sottomissione; amicizia o ostilità; formalità o informalità; autonomia o cooperazione, collaborazione o competizione.
- Segnali prossemici (disposizione spaziale dei comunicatori ovvero la distanza e l'orientamento assunto, il modo di muoversi). In particolare la distanza assunta tra due soggetti è indice dei loro rapporti sociali e/o dei sentimenti reciproci; questa può essere definita: intima - poche decine di centimetri; personale - distanza di un braccio; sociale - doppia distanza di braccio; pubblica.

Il significato del messaggio non dipende quindi soltanto da quello che diciamo, ma anche e soprattutto da come lo diciamo. La gestualità, il tono di voce, l'espressione del volto rappresentano infatti una grossa parte del messaggio. Un errore che spesso si compie durante una comunicazione è quello di sopravvalutare il linguaggio verbale, trascurando quello non verbale, che invece si rivela molto più significativo. In caso di significati contraddittori assunti dalle due forme di comunicazione è quasi sempre quest'ultima a prendere il sopravvento.

L'elaborazione e l'interpretazione dei segnali para-verbali e non verbali avvengono in genere in modo automatico ed inconsapevole. I canali non verbali sono quindi più immediati e veloci di quello verbale. Un'altra caratteristica importante del linguaggio non verbale è che, in quanto inconsapevole, è sincero: col corpo non si mente.

Per un istruttore l'abilità "nell'osservare" e interpretare la comunicazione para-verbale e non verbale è fondamentale, in quanto fornisce molti elementi di lettura non solo riguardo l'apprendimento degli allievi ma anche rispetto al loro stato di benessere psico/fisico. Attraverso l'osservazione del movimento del corpo, del volto, delle mani, tramite l'intonazione della voce, del suo ritmo e delle sue inflessioni, possiamo comprendere quello che non viene espresso verbalmente.

Esercitiamoci ad analizzare ed interpretare la comunicazione non verbale. Ecco per esempio alcuni segnali che indicano accettazione, positività, attenzione:

- Inumidirsi o mordersi le labbra
- Protendere leggermente le labbra
- Toccarsi le orecchie
- Accarezzarsi i capelli
- Avanzare col busto o con le spalle
- Diminuire la distanza
- Puntare le punte dei piedi verso l'interlocutore
- Togliere o spostare oggetti
- Ricercare il contatto fisico

Questi invece sono alcuni segnali che indicano rifiuto, negatività, distrazione o disattenzione:

- Incrociare le braccia
- «Spolverarsi» i vestiti
- Grattarsi il naso o gli occhi
- Coprirsi la bocca
- Allontanare oggetti da sé
- Aumentare la distanza
- Indietreggiare col busto
- Interporre oggetti (barriere) tra sé e l'interlocutore

LA COMUNICAZIONE IN ACQUA

Durante le esercitazioni in acqua gestire la comunicazione diventa ancora più difficile perché subentrano molti fattori di disturbo:

- Distanze
- Distrazioni, rumori
- Poco tempo a disposizione
- Problematiche relative alla sicurezza
- Stato psico/fisico degli allievi (e degli istruttori...)
- Sovrapposizione di messaggi



COSA

COSA: quando abbiamo più informazioni da trasmettere ma la situazione non lo permette, selezioniamo il messaggio più importante



COME

COME: utilizziamo i canali sensoriali più adeguati in base alla situazione, alla distanza, ai protocolli stabiliti precedentemente



DOVE

DOVE: posizioniamoci in modo da favorire la comunicazione senza compromettere la sicurezza nostra, degli allievi e di terzi



QUANDO

QUANDO: scegliamo il momento migliore, quando l'allievo è in grado di recepire il messaggio.

Motivare

La motivazione spinge gli allievi a muoversi e ad agire per il raggiungimento di un obiettivo, ed è determinata da componenti emozionali, cognitive e sociali della personalità di ognuno.

Per motivare gli allievi è necessario innanzitutto conoscere i loro bisogni e le loro aspettative, sia all'inizio del corso che durante lo svolgimento dell'attività.

Le maggiori aspettative per i più giovani sono il divertimento, il gioco, la socializzazione con i coetanei, la curiosità per abilità tecniche affascinanti, la competizione.

Negli adulti le motivazioni più ricorrenti sono invece il desiderio di successo e di auto-realizzazione, benessere psico/fisico, maggior qualità della vita.

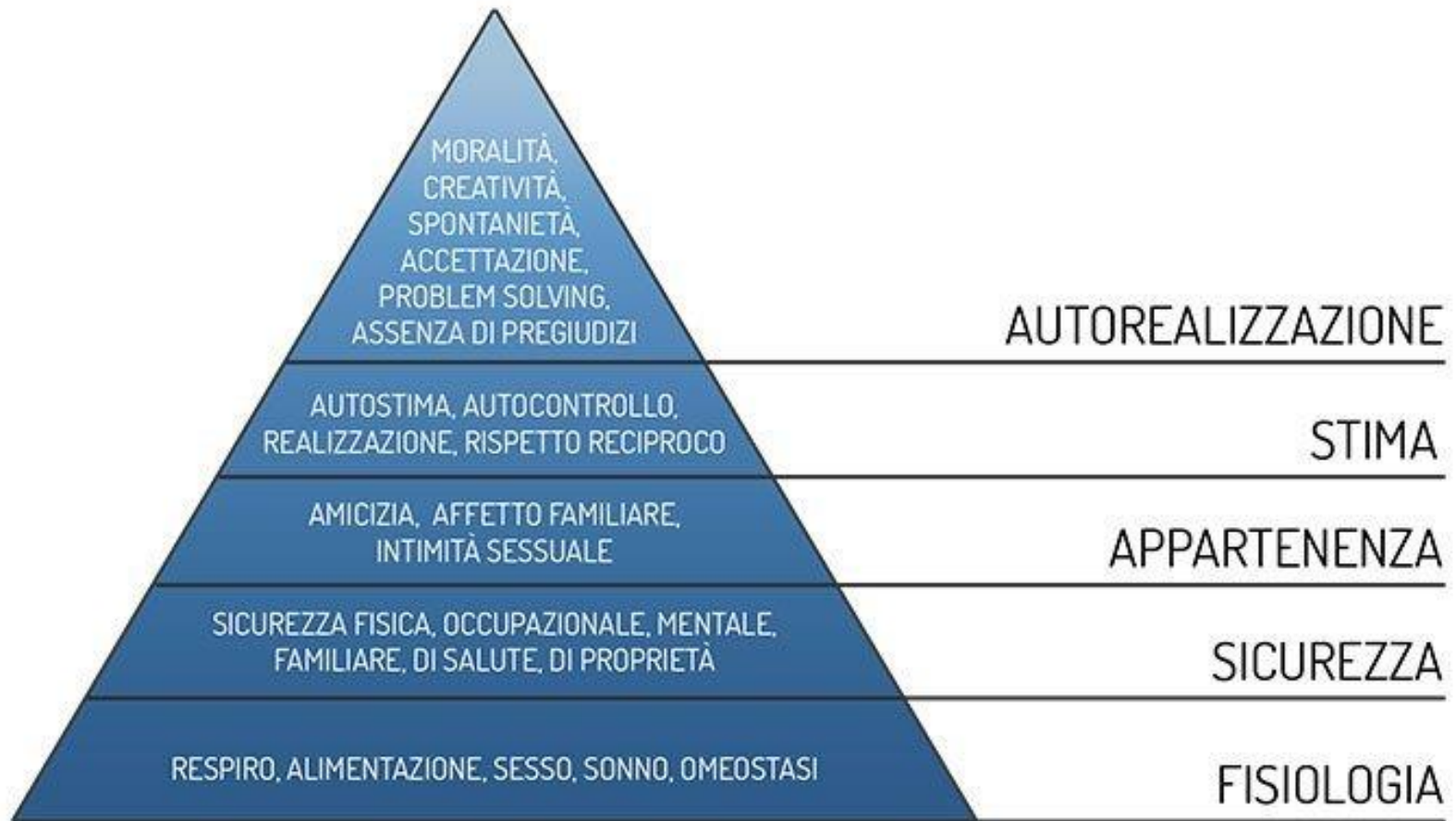
L'istruttore deve quindi saper identificare i bisogni dei propri allievi e sulla base di questi procedere alla programmazione dell'attività. Nel cercare di capire le motivazioni degli allievi è bene tener conto che a volte nemmeno loro ne sono totalmente consapevoli.

L'istruttore deve inoltre saper fare una accurata valutazione dell'impatto che la sua didattica produce sullo stato emotivo del soggetto che apprende, momento per momento.

Ecco qualche consiglio per mantenere alta la motivazione dei propri allievi.

- Prendersi del tempo per conoscere ogni allievo come un individuo, al fine di farsi un quadro dei suoi punti di forza e dei suoi interessi. Parlare e confrontarsi periodicamente con gli allievi per conoscere le loro abitudini di lavoro/studio, le loro aspettative, ecc.
- Mostrare entusiasmo quando si insegna, fa capire agli allievi che si ha interesse per loro e che ci piace lavorare con loro. L'atteggiamento positivo dell'istruttore è una chiave di successo per la motivazione degli allievi.

- Assicurarsi dello stato psico/fisico dell'allievo. Ha fatto colazione? Ha riposato abbastanza? Mostra sintomi legati a possibili problemi di vista o di udito?



PIRAMIDE DEI BISOGNI DI MASLOW (1954)

- Individuare ed esplicitare obiettivi ben precisi nel lavoro assegnato. Conoscere l'obiettivo permette agli allievi di immaginarsi un percorso per raggiungerlo, creando delle aspettative, e di visualizzare il loro possibile successo. Gli obiettivi devono essere impegnativi, per stimolare il senso di sfida, ma sicuramente raggiungibili, per evitare stati di frustrazione dovuti all'insuccesso.
- Utilizzare dei rinforzi positivi, degli incentivi per rafforzare la motivazione verso la realizzazione degli obiettivi (ad esempio premi concreti, ma anche stelle, punti, ecc.). Dare un riconoscimento speciale agli allievi che hanno mostrato più impegno, non necessariamente i risultati migliori.
- In caso di insuccesso da parte dell'allievo, non evidenziare enfaticamente gli errori dell'allievo, piuttosto mostrare come l'esecuzione dell'esercizio può essere migliorata. Dare un feedback sincero, concentrandosi sugli aspetti da correggere e migliorare ma senza dare giudizi sulla persona.

Organizzare

L'istruttore di vela deve avere spiccate capacità organizzative e logistiche. La preparazione è fondamentale: il tempo trascorso a programmare prima dell'attività è tempo risparmiato durante l'attività. Una buona programmazione diminuisce il rischio di incidenti, ottimizza la gestione dei tempi, dei mezzi e delle risorse disponibili, riduce i costi, aumenta le possibilità della buona riuscita dell'attività, riduce lo stress dell'istruttore.

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA:

PRIMA FASE PRE-ATTIVITA'	DURANTE FASE INTERATTIVA	DOPO FASE VALUTATIVA
Valutazione iniziale	Spiegazione	Analisi e valutazione dei risultati
Definizione degli obiettivi	Dimostrazione	Riprogettazione
Scelta di mezzi/strumenti	Esecuzione	
Scelta dei metodi	Correzione	
Pianificazione dell'attività	Adattamento/nuova proposta	

Programmare l'attività didattica vuol dire:

- compiere un'attenta analisi iniziale della realtà ambientali e delle risorse a disposizione
- stabilire l'obiettivo generale da raggiungere e quelli intermedi
- stabilire i tempi necessari per conseguire gli obiettivi
- scegliere i metodi didattici più efficaci
- individuare i mezzi e gli strumenti adeguati
- verificare il livello iniziale degli allievi
- attivare la conduzione pratica
- compiere la valutazione
- se necessario, rivedere il percorso didattico

Osservare

Per effettuare una corretta e attenta valutazione delle abilità pratiche è necessario saper osservare. Osservare è molto più che vedere: è un guardare mirato, per mettere a fuoco solo ciò che si ritiene significativo e rilevante, e per registrare ciò che è rilevante per lo specifico obiettivo.

Saper osservare implica:

- guardare intenzionalmente
- sapere «cosa» guardare
- guardare da più punti di vista

COSA OSSERVARE

SOGGETTO	BARCA	AMBIENTE
Capacità motorie	Scafo/tavola	Vento
Abilità motorie	Vela	Maree, correnti
Postura	Appendici	Evoluzione meteo
Tecnica	Antenne	Distanze
Linguaggio non verbale	Regolazioni	Altri natanti
...	...	...

L'osservazione spontanea rischia di essere limitata e condizionata da numerosi fattori, sia oggettivi che soggettivi (tempo a disposizione, distanza dagli allievi, elementi di distrazione, disturbi, punti di vista limitati, stato emotivo dell'istruttore, capacità di memorizzare i dati, ecc.). Inoltre la nostra capacità di rilevare e memorizzare dati è ovviamente limitata. Gli strumenti di rilevazione e osservazione sono quindi un indispensabile supporto didattico per rendere l'osservazione, e di conseguenza la valutazione, il più possibile mirata, precisa, accurata ed efficace. Inoltre ci permettono di immagazzinare, catalogare e conservare i dati per una successiva analisi.

Di seguito sono elencati alcuni dei principali strumenti che possiamo utilizzare durante la nostra attività come istruttori e che ci possono supportare nella valutazione.

Carta e penna per appunti liberi, disegni. Gli appunti scritti risultano molto utili per memorizzare dati significativi da utilizzare in un secondo momento, per esempio per elaborare un de-briefing di fine lezione più completo e dettagliato. Se opportunamente strutturati e catalogati, possono anche servire per raccogliere dati e risultati utili a creare archivi, banche dati, statistiche: possiamo per esempio tenere traccia degli esercizi svolti giorno per giorno durante un corso, oppure monitorare nel tempo i tempi con cui l'allievo esegue una manovra. Per chi non ama prendere appunti o ha bisogno di avere le mani libere, un registratore vocale può essere un valido sostituto di carta e penna.

Griglie di osservazione, schede. Si tratta sempre strumenti scritti-grafico, ma sono già predisposti per tener conto di alcuni precisi dati significativi; aiutano a focalizzare l'attenzione solo su alcuni parametri e permettono una più veloce, accurata e sistematica raccolta e registrazione dei dati. Possiamo usare delle griglie di osservazione per valutare meglio l'esecuzione di un gesto tecnico da parte degli allievi, ma possiamo anche predisporre delle schede che ci facilitino nell'organizzazione logistica, per esempio per monitorare lo stato di manutenzione e usura dei mezzi e dell'attrezzatura.

Fotocamera/Videocamera. Molto utili durante i corsi avanzati o di perfezionamento, praticamente indispensabili a livello agonistico. Le videoriprese permettono di «decontestualizzare» l'osservazione, senza i disturbi (rumori, onde, ecc.) dell'osservazione diretta. Grazie a strumenti quali lo zoom e la visione rallentata, permettono di focalizzare l'attenzione sui dettagli più significativi. Permettono inoltre di confrontare l'esecuzione della stessa manovra eseguita da persone diverse, o dalla stessa persona in tempi diversi, per evidenziarne le differenze.

Esistono anche occhiali/videocamera, utili se si ha la necessità di mantenere le mani libere per la conduzione del gommone.

FOTO/VIDEORIPRESE



- permettono un'osservazione oggettiva, realistica, decontestualizzata
- permettono agli allievi di auto-analizzarsi
- permettono **archiviazione** dei dati e confronto di diverse esecuzioni



- richiedono competenze specifiche da parte dell'istruttore (dove posizionarsi, cosa riprendere, conoscenza della videocamera, ecc.)
- sono poco efficaci nei corsi di iniziazione, quando gli allievi hanno scarse capacità di auto-analisi
- nell'allievo può prevalere aspetto emotivo (imbarazzo/esibizionismo) su quello tecnico

10 CONSIGLI PER FILMARE

1. Adeguare l'allestimento del gommone per facilitare l'uso della videocamera
2. Valutare le condizioni meteo/marine
3. Valutare quando filmare o quando è meglio fare altro
4. Se possibile ordinare le sequenze (per obiettivi o in ordine temporale)
5. Commentare mentre si riprende
6. Scegliere la posizione dalla quale fare le riprese in base ai particolari che si vogliono evidenziare
7. Evitare rapidi cambi di inquadratura
8. Limitare l'uso di zoom e distorsioni
9. Verificare di aver ripreso tutti gli allievi
10. Riguardare le riprese prima di mostrarle

Valutare

La valutazione è un processo continuo di raccolta, analisi e trattamento di informazioni, finalizzato a prendere le decisioni più adatte a regolare l'attività didattica per favorire l'apprendimento degli allievi.

Una valutazione di fine corso sarà utile anche per documentare e certificare le competenze acquisite e le esperienze fatte (rilascio di brevetti, attestati di livello, ecc.)

In ambito più generale, se l'osservazione e la valutazione vengono fatte in modo sistematico e se i dati vengono raccolti e organizzati, si potrà disporre di un «data base» che permetterà di fare analisi a lungo termine di vario tipo, sia quantitativo che qualitativo, sulla progressione degli allievi ma anche sull'operato dei singoli istruttori e sull'andamento della scuola in generale.

QUANDO E PERCHE' VALUTARE?

- All'inizio di ogni lezione, per conoscere la situazione di partenza di ogni allievo al fine di elaborare una programmazione didattica e attuare delle scelte metodologiche adeguate.
- Durante l'attività, per verificare l'effettivo apprendimento degli allievi e di conseguenza programmare o riprogrammare l'attività successiva, controllando l'efficacia delle scelte metodologiche adottate (obiettivi, contenuti, metodi, strumenti...) e se necessario modificarle in corso d'opera.
- A fine lezione, per dare un feedback agli allievi su quanto fatto e fissare gli obiettivi della lezione successiva.

COSA VALUTARE?

Per una corretta valutazione, dobbiamo innanzitutto sapere cosa valutare. E' importante quindi avere sempre ben chiari gli obiettivi del corso nella sua totalità, quelli della lezione e quelli di ogni singolo esercizio. E' bene inoltre stabilire delle priorità di valutazione: se in un corso base probabilmente ci limiteremo a valutare la comprensione dell'esercizio e la sua esecuzione sommaria, ad un livello più avanzato la valutazione sarà più approfondita e riguarderà anche tecnica e velocità di esecuzione, autonomia, adattamento dell'esercizio in vari contesti, ecc.

Nell'ambito dell'insegnamento di uno sport, la valutazione deve essere fatta sia sulle conoscenze teoriche che sull'acquisizione delle abilità pratiche.

COME VALUTARE?

La valutazione dell'apprendimento delle **conoscenze teoriche** si può effettuare attraverso prove verbali (domande chiuse, domande aperte) o scritte (quiz, questionari) ma anche sotto forma di giochi, disegni, simulazioni di attività, soprattutto con i più giovani.

La valutazione delle **abilità pratiche** si effettua tramite l'osservazione durante le esercitazioni/allenamento. Per valutare una tecnica, un gesto, l'esecuzione di una manovra, l'istruttore deve avere ben chiaro un modello di riferimento (modello prestativo), per poter confrontare il risultato ottenuto dall'allievo con l'obiettivo prefissato e di conseguenza suggerire delle correzioni, rimodulare l'esercizio o proporre di nuovi.

Vale la pena precisare che con l'osservazione di un allievo o di un atleta si valutano soprattutto la sua tecnica e la sua prestazione, più che il suo apprendimento in generale. Teniamo conto infatti che nel corso dell'attività è normale che si verifichino alti e bassi prestazionali: in una fase iniziale la prestazione crescerà in maniera decisa e quasi esponenziale in conseguenza dell'alta concentrazione dell'allievo nell'acquisire i nuovi movimenti. La successiva fase può essere caratterizzata da una stabilità della prestazione e, successivamente, con buona probabilità, si arriverà ad una fase in cui la prestazione in uno o più singoli gesti/manovre può anche peggiorare, a causa della stanchezza, distrazione, noia... Questo non vuol dire che l'allievo non stia continuando ad apprendere costantemente.

CONSIGLI PRATICI PER L'IMPOSTAZIONE DI UNA LEZIONE

La pianificazione della lezione è fondamentale perché permette un costante controllo di tutti i punti importanti.

Una buona pianificazione della lezione prevede:



BRIEFING

Un buon briefing iniziale è importantissimo per la riuscita della lezione. E' il momento in cui si enuncia lo scopo della lezione, si illustrano le attività pratiche che si faranno, si stabiliscono le norme di sicurezza e la logistica della giornata.

FINALITA'

- Chiarite bene qual è lo scopo finale della lezione, in base alle lezioni precedenti, a quelle successive e al livello degli studenti

ATTIVITA'

- Scegliete attività appropriate in base agli spazi a disposizione, alle condizioni meteo e agli allievi. Le esercitazioni pratiche devono permettere a ogni allievo una progressione continua durante la lezione

SICUREZZA

- Stabilite segnali visivi e sonori per comunicare in acqua e sistemi per tenere unito il gruppo. Predisponete piani di emergenza: ognuno deve sapere cosa fare se succede qualcosa

Ecco alcuni punti chiave da tener presente nel fare un briefing:

POSIZIONE DI ISTRUTTORE E ALLIEVI: fate in modo che gli allievi possano vedervi e sentirvi e che possano interagire tra loro

DISTRAZIONI: limitate al massimo tutti gli elementi di disturbo, altre persone, rumori, troppo sole o caldo...

LIVELLO DI ATTENZIONE: rendete il briefing il più possibile divertente e interattivo

Quando si insegna è molto importante rendere i concetti il più possibile semplici, chiari e attinenti. Se gli allievi vengono sovraccaricati di informazioni non riusciranno a comprendere tutto e non potranno esprimere il proprio potenziale. Quando insegnate cercate di usare i termini tecnici corretti e ripeteteli spesso perché gli allievi possano memorizzarli. E' importante stabilire delle parole chiave chiare e univoche prima di uscire per le esercitazioni pratiche, anche per ricordare agli allievi alcuni movimenti, posizioni, ecc. Sarà molto utile per comunicare in acqua in mezzo a rumori, onde, ecc.



KEEP



IT



SHORT



& SIMPLE

ATTIVITA' PRATICA

Questa è una tipica sequenza che si può adottare per lo svolgimento dell'attività pratica:

Presentazione/spiegazione dell'esercizio



Dimostrazione



Esecuzione da parte dell'allievo



Correzione degli errori



Adattamento o proposta di nuovo esercizio

ATTIVITA' PRATICA: PRESENTAZIONE/SPIEGAZIONE DELL'ESERCIZIO

Prima dell'esecuzione, ogni esercizio deve essere adeguatamente presentato e spiegato agli allievi. In questa fase è importante:

- esplicitare l'obiettivo dell'esercizio;
- fornire le informazioni principali che riguardano la riuscita dell'esecuzione del movimento o dell'azione nel suo insieme;
- per gli esercizi più complessi, scomporre l'esercizio in fasi e fornire le informazioni che riguardano le particolarità esecutive e i dettagli tecnici di ogni singola fase;
- motivare gli allievi;

ATTIVITA' PRATICA: DIMOSTRAZIONE DELL'ESERCIZIO

Come abbiamo visto, l'imitazione è una delle primarie forme di apprendimento. La dimostrazione dell'esercizio è quindi una fase importantissima dell'attività pratica. Ecco alcuni consigli:

- nella fase di dimostrazione, si deve eseguire l'esercizio enfatizzando i movimenti;
- può essere utile l'uso di simulatori a terra per dimostrare l'esercizio in condizioni di maggior tranquillità e in modo che gli allievi possano vedere da vicino;
- se possibile, eseguire i movimenti a velocità rallentata;
- se l'istruttore non può eseguire di persona la fase dimostrativa, ci si può avvalere di video didattici o della collaborazione di allievi esperti/assistenti istruttori.

ATTIVITA' PRATICA: ESECUZIONE DA PARTE DELL'ALLIEVO

La **scelta degli esercizi** deve tener conto di svariati fattori:

- Obiettivo generale della lezione
- Obiettivo specifico del momento
- Età, caratteristiche fisiche, motivazioni, aspetti psicologici, abilità, livello di esperienza degli allievi
- Tempo disponibile
- Spazi a disposizione, condizioni del vento
- Attrezzatura, mezzi e strumenti disponibili

La difficoltà dell'esercizio deve essere mirata per:

- stimolare il senso di sfida nell'allievo: se un esercizio è troppo semplice l'allievo potrebbe annoiarsi, distrarsi, perdere motivazione
- essere sicuramente conseguibile: un esercizio troppo difficile potrebbe causare all'allievo frustrazione e senso di inadeguatezza



Assegnare il giusto compito favorisce l'apprendimento. Ogni esercizio deve essere interessante, coinvolgente e su misura per ogni allievo o gruppo. Nel progettare un nuovo esercizio, usate la fantasia: pensate fuori dagli schemi, usate idee nuove per raggiungere il risultato desiderato.

Il compito assegnato è:

- Adeguato alle abilità dell'allievo?
- Coerente con il briefing?
- Coerente con l'apprendimento precedente?
- Gestibile dall'allievo in modo efficiente?

In generale:

- L'istruttore tiene monitorati i progressi di ciascun allievo?
- Gli allievi sono consapevoli del loro apprendimento?
- Vengono utilizzate parole chiave per semplificare la comunicazione?
- Gli allievi si divertono? Sono tutti coinvolti e partecipi nell'attività?
- L'attività è gestita in sicurezza?

ATTIVITA' PRATICA: CORREZIONE DEGLI ERRORI

La correzione degli errori durante l'esecuzione degli esercizi è un aspetto fondamentale nell'attività didattica. Ecco alcuni suggerimenti per la correzione degli errori:

- dosare la quantità delle informazioni: una in caso di un errore "importante" e comunque non più di due o tre in caso di errori meno importanti;
- dosare la frequenza delle informazioni: nelle fasi iniziali di apprendimento (o per compiti complessi) servono continui interventi, mentre ne bastano molti meno per atleti evoluti; i rischi di un sovraccarico di informazioni sono l'abbassamento della soglia di attenzione, lo scarso sviluppo delle capacità di auto-analisi dell'allievo, lo sviluppo di dipendenza;

- usare canali sensoriali diversi: visivo, verbale, cinestesico, tattile...
- differenziare le informazioni: inizialmente è meglio focalizzarsi solo sugli aspetti strutturali della manovra o del gesto; in un secondo tempo, durante la fase tecnica più evoluta, si possono aggiungere i dettagli;
- oltre a evidenziare gli errori, segnalare anche quali parti dell'esercizio sono state eseguite correttamente, sia per rendere consapevole l'allievo del proprio apprendimento sia per evitare il rischio di eccessiva frustrazione.



ATTIVITA' PRATICA: ADATTAMENTO O PROPOSTA DI NUOVO ESERCIZIO

Se l'esercizio proposto è stato eseguito correttamente si passa all'obiettivo o all'esercizio successivo. In alternativa si può proporre una versione più complessa dell'esercizio stesso. Per esempio si può prevedere la combinazione di più esercizi, oppure l'esecuzione dell'esercizio in situazioni complesse.

Se invece l'esercizio non è stato eseguito correttamente si deve passare ad un esercizio facilitato oppure ad un esercizio propedeutico. Gli esercizi facilitati prevedono di eseguire il gesto in condizioni più semplici (per esempio al simulatore, con l'aiuto di un assistente, scomposto in più fasi, ecc...) Gli esercizi propedeutici invece sono diversi da quello a cui preparano, ma contengono elementi utili per favorire il compimento dell'esercizio più complesso.

Se anche il nuovo esercizio non viene eseguito correttamente, è opportuno **modificare l'approccio didattico**. Possono esserci svariate cause alla base dell'insuccesso dell'allievo nell'attività pratica:

- Incomprensione dell'obiettivo
- Inadeguatezza dell'obiettivo
- Carenza di informazioni
- Timori, ansia, senso di inadeguatezza
- Noia, mancanza di motivazione
- Stanchezza psico-fisica
- Condizioni meteo avverse
- Attrezzatura inadeguata
- Mancanza di tempo



Di chi è la
responsabilità?

DE-BRIEFING

Il de-briefing è la valutazione finale di un processo, in cui si confrontano i risultati ottenuti con gli obiettivi iniziali, e si tirano le somme.

Briefing = che cosa dobbiamo fare?

De-briefing = che cosa abbiamo fatto?

E' molto importante dedicare il giusto tempo al de-briefing: durante l'attività sia l'istruttore che gli allievi sono coinvolti fisicamente ed emotivamente nelle esperienze dirette. Una volta fuori dal gioco si è in grado di analizzare il funzionamento dell'attività con più lucidità e spirito critico. Con l'attività pratica si impara facendo, con il de-briefing si impara riflettendo su ciò che si è fatto.

Il de-briefing è anche il momento ideale da dedicare al feedback: il significato letterale della parola feedback è «*retroazione*», ovvero l'effetto di un atto, di un comportamento, su colui che l'ha provocato.

Ci sono due tipi di feedback, e usare una combinazione di entrambi è particolarmente efficace.

FEEDBACK ESTERNO: è l'istruttore a dare delle valutazioni specifiche in base alle prestazioni degli allievi.

FEEDBACK INTERNO: è l'allievo stesso, guidato dall'istruttore, che analizza le proprie prestazioni.



Il de-briefing finale dovrebbe quindi riassumere le attività svolte nella giornata, mettendo in evidenza sia gli aspetti positivi che quelli negativi.

Inoltre il de-briefing serve a restituire input costruttivi per il progresso personale e individuale di ogni allievo, a dare motivazione e nuovi stimoli in vista della lezione successiva.

Il cosiddetto «de-briefing a panino» può quindi essere un valido modello di riferimento per un buon de-briefing:

- Analizzare cosa è andato bene, gli aspetti positivi della lezione
- Analizzare cosa può essere migliorato, gli aspetti da sviluppare
- Dare consigli e suggerimenti tecnici per migliorare, fornire motivazione e nuovi stimoli

