



Le Fiamme Oro Rugby e la Rugby Roma Olympic Club



PRESENTANO

“ I PRINCIPI TECNICO MOTORI NEI
BAMBINI DALL'UNDER 6 ALL'UNDER 12 ”

ALLA TAVOLA ROTONDA SONO INVITATI TUTTI I TECNICI DI CATEGORIA
DELLE SOCIETA' LAZIALI INTERESSATE

7 SETTEMBRE 2019 ore 10:00

CASERMA GELSOMINI Via Portuense 1680, 00165 Roma



IN COLLABORAZIONE CON

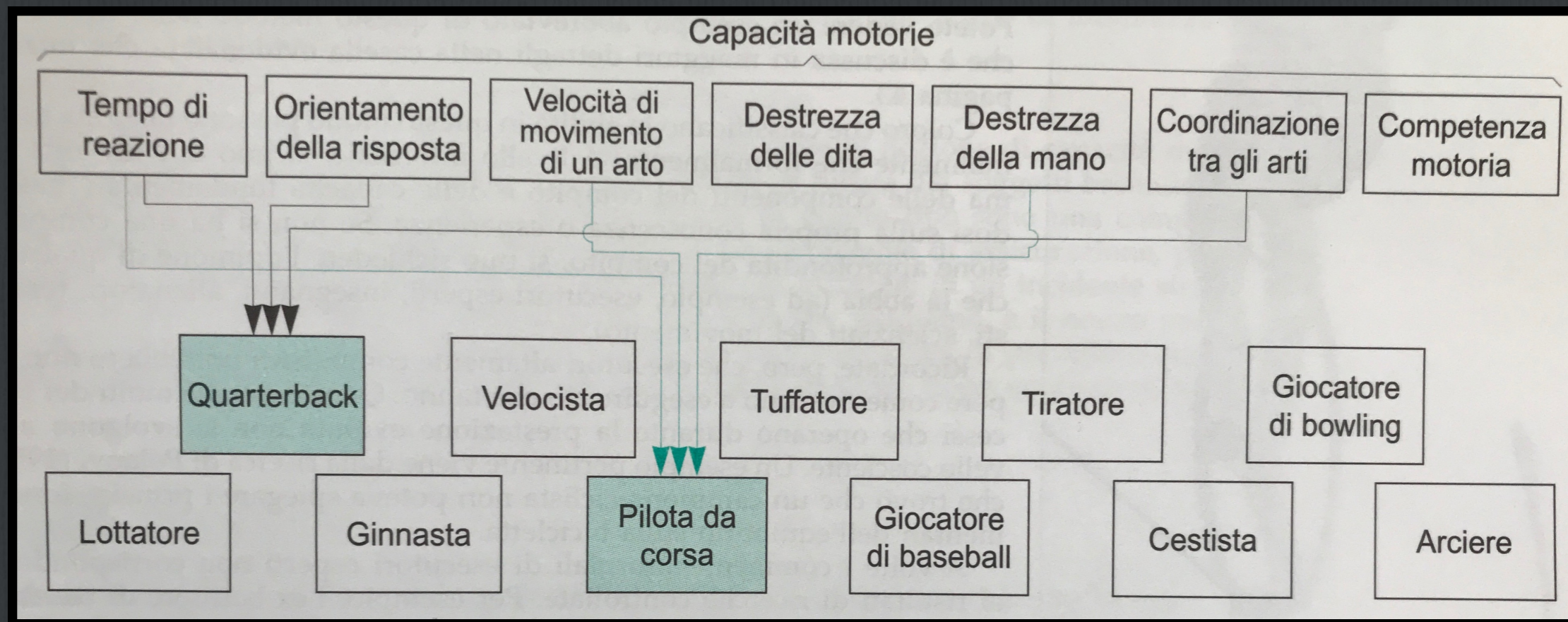


**DIFFERENZE TRA
CAPACITA' E ABILITA'**

CONCETTO DI DIFFERENZE INDIVIDUALI

- **Le Capacità rappresentano l'hardware che gli individui portano con se nelle situazioni di prestazione o di apprendimento. Queste capacità rappresentano importanti differenze individuali nel raggiungimento dell'obiettivo e nel percorso di crescita motorio.**

Come utilizzare le capacità'



Utilizzare le capacità'

- Le capacità utili ad eseguire abilità da principianti in uno sport, non sono le stesse che servono per compiti dello stesso sport più complessi.**
- Per questo chi all'inizio dell'attività non sembra avere le capacità idonee allo svolgimento funzionale del compito motorio, potrebbe in seguito avere più successo.**

LE ABILITA'

- **Le Abilità rappresentano il software che gli individui portano con se nelle situazioni di prestazione o di apprendimento. Queste abilità possono essere migliorate con l'allenamento. Inoltre possono creare abilità nuove interconnettendosi tra di loro.**

L'abilità motoria

Classificazione in base all'organizzazione del compito

- ABILITA' DISCRETA** - compito caratterizzato da un inizio ed una fine definita.
- ABILITA' SERIALI** - A volte le abilità discrete vengono collegate per formare azioni più complesse. L'ordine degli elementi è cruciale per la riuscita della prestazione
- ABILITA' CONTINUE** - spesso di natura ripetitiva e ritmica, con il flusso dell'azione che dura diversi minuti



L'abilità motoria

Classificazione in base agli elementi motori e cognitivi

- ABILITA' MOTORIE** - Ciò che determina il successo di un movimento è la qualità del movimento stesso **“SAPERE COME FARE”**
- ABILITA' COGNITIVE** - La natura del movimento è meno importante della decisione e della strategia del movimento da eseguire **“SAPERE COSA FARE”**

L'abilità motoria

Classificazione in base alla prevedibilità dell'ambiente

- OPEN SKILL - E' quella che viene eseguita in un ambiente variabile e imprevedibile**
- CLOSED SKILL - E' quella che viene svolta in un ambiente stabile e prevedibile**

L'abilità motoria

caratteristiche di un'esecuzione abile

Il concetto di abilità motoria può essere visto anche in termini di caratteristiche che distinguono un abile esecutore da uno meno abile.

- MASSIMA SICUREZZA DI RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO**
- MINIMO DISPENDIO DI ENERGIA**
- TEMPO MINIMO DI MOVIMENTO**



EFFICIENZA

DIFFERENZE TRA ABILITA' E CAPACITA'

Alcune importanti differenze tra capacità e abilità

Capacità

Tratti ereditati

Stabili e durature

Poco numerose

Sottendono l'esecuzione di molte abilità

Abilità

Sviluppate con l'esercizio

Modificate con l'esercizio

Numerose

Dipendono da diversi sottogruppi di capacità

- **Non esiste un'unica grande capacità motoria ma esistono tante piccole capacità che si differenziano in base al compito motorio richiesto.**

apprendimento motorio

ANDAMENTO DELLA PRESTAZIONE CHE INDICA APPRENDIMENTO

1. MIGLIORAMENTO - l'abilità migliora
2. COSTANZA - l'esecuzione nei tentativi successivi diviene simile
3. PERSISTENZA - il miglioramento si mantiene per periodi sempre più lunghi
4. ADATTABILITA' - aumenta la capacità di realizzare l'abilità con successo anche quando si modifica la situazione



STADI DELL'APPRENDIMENTO

1. stadio verbale-cognitivo o di sviluppo della coordinazione grezza
2. stadio motorio o di sviluppo della coordinazione fine
3. stadio autonomo o di sviluppo della disponibilità variabile



STADIO DELLO SVILUPPO DELLA COORDINAZIONE GREZZA

- L'AZIONE E' SVOLTA IN CONDIZIONI FAVOREVOLI
- GLI ERRORI SONO FREQUENTI
- IL MOVIMENTO E' POCO ECONOMICO
- IL RICONOSCIMENTO DELL'ERRORE E' SCARSO
- LE INFORMAZIONI VISIVE TENDONO PREVALERE
- LA DINAMICA DELL'AZIONE E' COMPRESA A GRANDI LINEE
- LA RAPPRESENTAZIONE DELL'AZIONE E' POCO PRECISA
- I MUSCOLI ANTAGONISTI RIDUCONO LA LIBERTÀ DI MOVIMENTO
- L'ATTENZIONE E' RIVOLTA A STIMOLI NON SEMPRE PERTINENTI

STADIO DELLO SVILUPPO DELLA COORDINAZIONE FINE

- l'azione è perfezionata ed i feedback di controllo e correzione funzionano meglio
- l'azione diventa più fluida grazie anche ad un migliore intervento dell'analizzatore cinestetico
- l'apporto di informazioni multisensoriali arricchisce il gesto
- il costo dell'azione diminuisce, l'azione viene progressivamente integrata ad un livello superiore e l'attenzione ai punti chiave dell'esecuzione non ha più un controllo continuo
- Se in situazioni semplici il gesto viene svolto a livello didattico, è necessario aumentare la difficoltà
- favorire introspezione e l'analisi del movimento che si ricollegherà più facilmente con i feedback del tecnico
- è una fase più lenta della precedente per cui le difficoltà vanno inserite più gradualmente

SVILUPPO DELLA DISPONIBILITA' VARIABILE

- si raggiunge dopo molta pratica e potenzialmente non è mai concluso
- l'esecuzione è efficace anche in situazioni difficili
- Le sensazioni motorie sono facilmente ricollegabili alle spiegazioni teoriche del tecnico
- l'automatizzazione di alcuni processi mentali favorisce l'utilizzo dell'attenzione per compiti come l'analisi dei fattori ambientali
- a livello didattico vanno date istruzioni sintetiche e va diminuito il linguaggio interiore di guida dettagliata del movimento (rendere più automatico il gesto)

METODI DI INSEGNAMENTO

METODO INDUTTIVO

- Proponendo una situazione o un esercizio, non si spiega come risolverlo ma si evidenzia solamente l'obiettivo.
- Il ragazzo sarà protagonista delle scelte e potrà esprimere le sue capacità di osservazione e sperimentazione.
- L'allenatore può dare dei feedback sull'osservazione ma lascia che il ragazzo trovi la sua soluzione da solo.



METODO DEDUTTIVO

- Con questo metodo l'allenatore fornisce le regole e le modalità esecutive ai ragazzi che, dopo un esempio pratico, devono cercare di avvicinarsi il più possibile al modello di prestazione fornitogli.
- L'allenatore in questo caso corregge il gesto o il compito motorio e interroga per evidenziare il grado di comprensione dei ragazzi.

IL LINGUAGGIO

IL LINGUAGGIO SVOLGE UNA FUNZIONE ESSENZIALE NELLA
COSTRUZIONE DELLA MEMORIA MOTORIA
E NEL SUO ARRICCHIMENTO

Per questo l'allenatore deve possedere un linguaggio tecnico
estremamente chiaro, semplice ma preciso.

Perché l'allievo capisca cosa esattamente deve fare, la richiesta deve
essere ragionevole, comprensibile e concreta



ASCOLTO

L'allenatore, deve utilizzare il processo del circuito retroattivo per programmare la sua azione educativa:

- 1. ASSEGNARE IL COMPITO ADEGUATO AI PREREQUISITI DEGLI ALLIEVI**
- 2. OSSERVARE LA REALIZZAZIONE MOTORIA**
- 3. COGLIERE GLI ERRORI**
- 4. FORNIRE INFORMAZIONI INDIVIDUALIZZATE**
- 5. UTILIZZARE LE INFORMAZIONI DI RITORNO DAL GRUPPO PER AGGIUSTARE E RIFORMULARE UNA NUOVA PROPOSTA MOTORIA.**



**Oggi si apprende con le
stesse modalità di 20\30
anni fa?**



Le Fiamme Oro Rugby e la Rugby Roma Olympic Club



PRESENTANO

“ I PRINCIPI TECNICO MOTORI NEI
BAMBINI DALL'UNDER 6 ALL'UNDER 12 ”

ALLA TAVOLA ROTONDA SONO INVITATI TUTTI I TECNICI DI CATEGORIA
DELLE SOCIETA' LAZIALI INTERESSATE

7 SETTEMBRE 2019 ore 10:00

CASERMA GELSOMINI Via Portuense 1680, 00165 Roma



IN COLLABORAZIONE CON

