Un piccola manuale per l'insegnamento dello sport : "diventare monitore non è difficile, farlo però sì"

Autor(en): **Mengisen, Walter**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 7

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999297

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Un piccolo manuale per l'insegnamento dello sport

«Diventare monitore non è difficile - farlo però sì»

di Walter Mengisen, responsabile della didattica, SFSM

Per semplicità, nell'articolo si usa solo la denominazione maschile; tutte le espressioni si intendono ovviamente rivolte ad entrambi i sessi.

Molti giovani arrivano ad una formazione da monitori G+S tramite l'interesse per la loro disciplina sportiva, che praticano con molto impegno. In primo luogo quindi sono praticanti di uno sport. L'aspetto dell'insegnamento, l'interesse per il lavoro con i bambini ed i ragazzi, spesso è una motivazione di secondaria importanza.

Prima di partecipare ad un corso per monitori, gli iscritti dovrebbero chiedersi:
- Conosco i miei punti di forza e le mie debolezze?
- Dispongo di competenze sufficienti nella disciplina sportiva?
- Sono in grado di comunicare in modo adeguato?
- Riesco a trovare un rapporto con i bambini ed i ragazzi?
- Posso sentire quello che provano gli allievi?

Che cosa significa condurre?

I monitori sono responsabili per l'insegnamento dello sport. Organizzare e guidare un gruppo di bambini e ragazzi può risultare più facile se si tengono presenti tutta una serie di osservazioni:
- I monitori si mostrano interessati a ciò che avviene; incitano, osservano, giudicano e consigliano.
- I bambini ed i ragazzi dovrebbero avere l'impressione che li si prende sul serio e che è considerato importante quello che fanno. In caso di problemi si deve dire subito e in modo chiaro quali regole di comportamento valgono.
- Un'elevata intensità di movimento e forme organizzative adeguate impediscono che il bambino si distragga e faccia altre cose.

I fattori decisivi di un comportamento adeguato da parte del monitore sono:
- Chiarezza e trasparenza: i giovani sanno cosa vuole il monitore e che cosa ci si aspetta da loro. Il monitore rappresenta per loro un esempio da seguire, anche per quel che riguarda il modo di comportarsi.
- Valutazione: i giovani vengono accettati e stimati per quello che sono.
- Capacità di dialogo e rapporto di fiducia: i monitori sono aperti al dialogo e guidano i bambini ed i ragazzi con uno stile basato sul contatto umano.
- Capacità di integrazione: il comportamento del monitore è cooperativo e al servizio della comunità.

Come organizzare al meglio la lezione

La lezione di sport non si svolge mai allo stesso modo, ma nel corso di essa si verificano praticamente sempre situazioni analoghe. Queste fasi ed attività, da considerare tipiche nel corso di una lezione, vengono descritte di seguito.

Svolgere tutti i preparativi

È importante che il monitore sia per tempo in palestra, o presso l'impianto sportivo, in quanto innanzitutto deve controllare che sia disponibile tutto il materiale necessario. Man mano che arrivano si devono salutare i bambini e i ragazzi, coinvolgendoli negli ultimi preparativi. Prima dell'inizio della lezione di sport si deve evitare, nei limiti del possibile, che i bambini siano costretti ad aspettare, nello spogliatoio o in palestra. Il pericolo di infortuni non è maggiore, se l'impianto sportivo viene utilizzato dall'inizio. Ad ogni modo si devono rispettare determinate regole di comportamento. Se il monitore non c'è, ad esempio, non si devono utilizzare attrezzi sui quali possono verificarsi infortuni, come ad esempio anelli, mini trampolino e simili.

Preparare/Informare

L'ambiente emotivo di una lezione viene determinato dal monitore; è lui che crea l'atmosfera. Un ambiente gradevole favorisce la predisposizione all'insegnamento e all'appren-

dimento. All'inizio di ogni unità di lezione si dovrebbe provvedere ad una breve informazione sul programma previsto (tema, obiettivo, svolgimento, disposizioni relative alla sicurezza). Vanno evitate le spiegazioni lunghe e noiose, mentre un'introduzione che sappia informare e motivare consente ai giovani di prepararsi al meglio a ciò che segue. Non sono necessari trucchi particolari, per motivare dall'esterno bambini e ragazzi. I compiti loro assegnati e quanto si pretende da loro dovrebbe sempre essere adeguato alla loro età e alle loro capacità.

Riscaldamento

La forma e l'andamento della fase iniziale della lezione dipendono da diversi fattori. Bambini, giovani e adulti hanno bisogno di diverse forme di introduzione nella materia. Mentre con i ragazzi più grandi ha senz'altro senso procedere ad un riscaldamento funzionale dell'apparato locomotore, per i più piccoli si tratta soprattutto di curare gli aspetti psicologici e sociali. Non ha molto senso voler trasporre a questi livelli di età «esercizi per adulti» (ad es. lo stretching), perché i presupposti fisici e la capacità di concentrazione del bambino sono diversi. È pensabile anche che i giovani inizino in modo autonomo ed individuale con dei programmi conosciuti. Simili programmi di regola comprendono:

- Compiti volti a stimolare la circolazione sanguigna (ad es. cinque giri di corsa leggera),
- Esercizi di rafforzamento o di aumento della mobilità,
- Programmi individuali (previa consultazione con il monitore),
- Giochi adatti, che possono essere fatti da soli.

Il riscaldamento inteso come preparazione fisiologica del corpo per i carichi di lavoro che seguiranno, a partire dalla pubertà, assume un'importanza sempre maggiore. Già dai dieci anni però, i bambini dovrebbero venire abituati a preparare il corpo alle sollecitazioni che si apprestano a subire. Il riscaldamento intende inoltre contribuire a raggiungere un rapporto cosciente e sistematico con il proprio corpo. Si può distinguere fra riscaldamento generale e specifico. Nel riscaldamento generale, tramite forme di esercizi e di gioco, che stimolano la circolazione, l'organismo viene preparato al passaggio dallo stato di calma a quello di sollecitazione. Dopo qualche minuto esso raggiunge la predisposizione ottimale alla prestazione. Nel riscaldamento specifico che segue si preparano alle sollecitazioni le parti del corpo che in seguito saranno particolarmente interessate. Infine si guardano esempi di movimento che preparano agli esercizi che si faranno.

Indicazione dei compiti dell'apprendimento.

Nella parte principale di una unità di insegnamento si tratta di apprendere, usare e dar forma a abilità motorie e a tecniche sportive, nonché di migliorare le capacità condizionali. Se il compito da svolgere viene capito, dipende soprattutto dalla chiarezza delle spiegazioni e dall'esperienza che chi apprende ha fatto con situazioni del genere.
I compiti di lavoro sono brevi, comprensibili e per quanto possibile concreti, perché la capacità di concentrazione e di apprendimento, soprattutto con i bambini, è limitata. La formulazione deve motivare i bambini ed i giovani all'azione.

L'apprendimento per imitazione

I movimenti vanno mostrati e spiegati brevemente. L'esecuzione davanti agli allievi ha un notevole significato sia per creare una rappresentazione del movimento, sia in quanto rappresenta una sfida a ripeterlo. Può essere di una certa utilità rispettare i punti seguenti:

- Disporre i bambini in modo che ognuno veda bene la dimostrazione.
- Mostrando l'esercizio badare che i bambini ed i giovani stiano attenti.
- Mostrare lentamente, più volte e con una certa insistenza.
- Rimandare agli elementi essenziali ricorrendo a brevi commenti.
- Suddividere in varie parti esecuzioni complesse e dar loro un nome.
- Ripetizione di quanto è stato mostrato da parte dei giovani, sulla base della rappresentazione che se ne sono fatta.
- Invitare i giovani a annunciare ciascuno per sé che cosa si deve eseguire di volta in volta nello svolgimento di una concatenazione di movimenti.
- Mostrar loro come possono controllare autonomamente il risultato della loro attività.
- Fare in modo che abbiano un obiettivo preciso.

Soprattutto i bambini imparano in modo unitario; recepiscono un movimento e lo applicano – nel migliore dei modi possibile - ovvero imitano. In questa attività di «apprendimento per imitazione» molto dipende dal «movimento interiore» che si fa guardando ed ascoltando. Man mano che si avanza con l'età ci si dovrebbe con-

frontare in misura maggiore con gli aspetti teorici, vale a dire che i giovani dovrebbero comprendere relazioni e riuscire a formularle sempre meglio. Quanto più giovane è l'allievo e quanto più complesso il movimento, tanto meglio riesce la rappresentazione del movimento sulla base di paragoni.

Apprendimento non strutturato

In questo ambito gli obiettivi dell'apprendimento sono volti a stimolare un'azione autonoma da parte dell'allievo. I bambini e i ragazzi scelgono liberamente la via che li porta ad una soluzione e presentano poi il loro lavoro agli altri. I monitori possono riprendere la soluzione ottimale e presentarla come modello valido per tutti. Elemento centrale dell'apprendimento non strutturato è il processo di apprendimento, che a seconda delle circostanze può anche portare a fare dei circoli viziosi. Gli allievi si assumono una parte della responsabilità per la lezione.

Apprendimento sulla base di un modello da seguire

I monitori non devono mai dimenticare che rappresentano un modello da seguire nell'apprendimento. Risulta pertanto decisivo sia come si dimostra un movimento, sia l'atteggiamento che si assume nei confronti dell'attività.

Organizzare e curare l'apprendimento.

Organizzazione: una differenza decisiva fra la lezione di sport in palestra o all'aria aperta è il comportamento in relazione allo spazio. Quanto più vivaci e rumorosi sono i ragazzi, tanto più attentamente si deve riflettere sulla organizzazione nello spazio. Chi nel corso di una lezione chiede più volte ai ragazzi di cambiare posizione, mette a dura prova la loro capacità di concentrazione.
Direttive sull'organizzazione: devono essere brevi e chiare. Troppe informazioni tutte in una volta sono piuttosto nocive.
Forme sociali: la scelta delle forme di organizzazione (gruppi di prestazione, di opzione, permanenti, spontanei e così via) dipende dall'obiettivo, da come i ragazzi se la cavano con queste forme della struttura sociale del gruppo e dalle condizioni di spazio. A seconda dell'obiettivo si formano dei gruppi (squadre, gruppi di prestazione o di opzione).
Lavoro di gruppo: i gruppi lavorano per lo più in modo autonomo. Pertanto i compiti devono essere chiari. In questo ambito si può sviluppare appieno l'apprendimento con e dagli altri. D'altro canto processi dinamici all'interno del gruppo possono anche influenzare o impedire il processo di apprendimento.
Lavoro a coppie: indicato in particolare per svolgere lavori creativi e per l'osservazione e il commento reciproci. Svolgere insieme determinati compiti, tener conto del compagno o doversi adattare a lui, sono tutte cose che vanno imparate. Dal punto di vista dell'organizzazione il lavoro con il compagno è una forma semplice e per lo più non problematica.
Lavoro individuale: il passaggio ad individualisti consente l'apprendimento ciascuno per la «propria strada». Educare qualcuno a sapersi assumere le proprie responsabilità presuppone situazioni in cui il singolo deve guardare in prima persona per il proprio apprendimento.

Sussidi didattici

Appunti e schizzi: facilitano l'attribuzione di compiti di apprendimento. In particolare nell'allenamento a stazioni, o per la preparazione degli attrezzi, essi danno un chiaro sguardo d'insieme di quello che si deve preparare e quali compiti devono essere eseguiti in quale momento. Oltre ai fogli già preparati si possono usare schizzi buttati giù davanti ai ragazzi sulla lavagna, su un tappetino o sull'asfalto.
Aiuto da parte di persone: le condizioni indispensabili per un aiuto efficace sono conoscenze esatte dello svolgimento dei movimenti e delle difficoltà che essi rappresentano per gli allievi. Anche una posizione di appoggio deve essere appresa e provata più volte. I bambini ed i ragazzi, aiutandosi a vicenda durante l'apprendimento di nuovi movimenti, devono acquisire la necessaria fiducia in sé stessi, a seconda del loro livello di apprendimento
Aiuto agli attrezzi, aiuto all'aperto: sono intesi come aiuti per l'esecuzione del movimento e come misure di sicurezza. Gli allievi devono riflettere sugli ausili che sembrano loro più adatti. Lo sforzo profuso nella predisposizione degli attrezzi deve anche essere in una certa correlazione con il risultato che se ne trae. Per predisporre le misure di sicurezza presso eventuali «zone di caduta» si deve prevedere sufficiente spazio.
Linee sul terreno: facilitano l'organizzazione, ma sono adatte anche come ausili per l'orientamento, ad es. nella predisposizione della lezione o nella disposizione degli attrezzi. Linee sul terreno servono anche da mezzi ausiliari visivi per rincorsa, stacco, ritmi del movimento ecc., e possono essere tracciate facilmente, ad esempio con un gessetto colorato (sul tartan o l'asfalto). Allo scopo sono indicati anche: paletti, coni, nastri o sfere di demarcazione.

Dare un certo feedback

Formulazioni chiare e descrittive e quelle che incitano alla riflessione sono più fruttuose di quelle che giudicano o criticano. È in ogni caso difficile trasformare poi in movimento indicazioni ricevute a voce o correzioni varie. Spesso semplici indicazioni e rappresentazioni fantasiose completano quanto si è descritto o mostrato. Se ad esempio non vuole riuscire a nessun costo la capriola in avanti, può servire a qualcosa un'indicazione del tipo «vai con la testa il più vicino possibile alla pancia». Particolarmente efficace è poi quando gli allievi cercano, provano ed esperimentano.

Chiusura di una unità di allenamento

Al termine di una unità di allenamento è consigliabile un periodo di ritorno alla calma, che può essere utilizzato per fare brevemente il punto su quanto è appena accaduto; questioni ancora aperte o conflitti non sanati non dovrebbero essere portati a casa. Si deve infine prevedere abbastanza tempo per la cura del corpo, che va considerata come una parte della lezione a tutti gli effetti. ■

Trad. Cic

Bibliografia

CFS (editore): Educazione fisica nello sport, Volume 1, UFSM, Berna, 1997
SFSM (editore): Manuale del monitore Nuoto, UFSM, Berna, 1995