

SCelta DELLA STRUTTURA DELLE ESERCITAZIONI

Avendo ben chiaro il “cosa” si deve offrire nelle diverse fasce d’età, passiamo al “come” farlo.

Partendo dalla consapevolezza che il calcio è sport di situazione, cerchiamo di trasportare sul campo i principi generali delle teorie dell’apprendimento motorio, analizzando quelle che sono le tipologie delle esercitazioni da proporre, quanto possano incidere sullo stesso apprendimento motorio e su quello tecnico, per riuscire, quindi, ad ottimizzare il loro impiego.

Esercitazioni per blocchi.

Spesso accade, in apparenza stranamente, che dopo mesi di allenamenti ci accorgiamo che i nostri “giocatorini”, mentre al di fuori della gara, quando vengono proposte abilità tecniche varie, rispondono in maniera adeguata, in situazione di gara non fanno altrettanto, “dimenticando” quasi ciò che hanno appreso e mostrando risposte motorie e tecniche non appropriate.

Magari lo stesso gesto, ad esempio lo stop di petto, viene ripetuto per decine di volte in una seduta d’allenamento fino ad eseguirlo abilmente, per poi passare allo stop di coscia e ripetere questo con altrettante ripetizioni e successo, ma poi in una partitella 7 contro 7 in una situazione che poteva prevedere l’uno o l’altro stop, questi vengono ignorati dall’allievo o eseguiti non abilmente.

Quante volte abbiamo detto:” cavolo, però in allenamento lo fa bene!?!” E’ indubbio che un ruolo importante nella strutturazione delle proposte educative venga svolto non solo dal tempo impiegato ma anche dalla qualità della seduta.

Le ripetizioni delle abilità motorie e tecniche possono essere strutturate in molti modi.

L’esempio fatto sopra è quello dell’esercitazione per blocchi, cioè una sequenza di esercizi in cui si ripete più volte lo stesso compito.

Nelle scuole calcio, è una metodologia molto utilizzata: ad esempio, l'istruttore lancia la palla e l'allievo esegue uno stop di petto (l'istruttore e l'allievo ripetono la stessa cosa molte volte), oppure un giocatore alza la palla "scavando" con un movimento del piede dal basso verso l'alto per poi farla ricadere a terra, aspetta che la palla sia ferma per eseguire nuovamente il gesto e così via per un determinato periodo di tempo.

La convinzione è che sia utile il concentrare la propria attenzione ed i propri sforzi solo su un compito per poi passare ad un altro successivo solo quando il primo sia stato analizzato, corretto, perfezionato, cioè, assimilato.

Esercitazioni randomizzate.

Differente approccio metodologico persegue chi, al contrario, preferisce le esercitazioni randomizzate, quelle sequenze di esercizi nelle quali si eseguono una varietà di compiti diversi senza un ordine particolare, anzi l'ordine viene essere sempre mutato (casuale, random appunto), evitando o riducendo al minimo le ripetizioni consecutive di ogni compito.

Molte ricerche hanno avvalorato la tesi di Shea e Morgan (1979), i quali, per primi hanno sostenuto che l'apprendimento con esercitazioni randomizzate è notevolmente superiore a quello con esercitazioni per blocchi.

O meglio, questi studiosi hanno asserito che, malgrado la prestazione degli individui che si stanno esercitando in modo randomizzato sia, durante l'attività in questione, qualitativamente inferiore alla prestazione degli individui impegnati in esercitazioni per blocchi, quando poi gli stessi soggetti sono chiamati all'esecuzione degli stessi movimenti in situazioni successive e diverse (gara), avviene l'esatto contrario.

Interferenza contestuale.

Questa conclusione, che ha chiaramente messo in crisi una delle certezze degli allenatori negli ultimi anni, è quella che si chiama l'effetto dell'interferenza contestuale: una performance iniziale più scarsa durante

l'esercitazione (in questo caso quella randomizzata) conduce a un apprendimento finale migliore.

Perché?

Due ipotesi: la prima, definita dell'elaborazione.

Sinteticamente, si presuppone che durante le esercitazioni randomizzate i nostri giocatori percepiscano le caratteristiche individuali dei singoli compiti, con una più significativa memorizzazione a lungo termine.

Il ricordo del gesto eseguito è più duraturo e più facilmente estrapolabile dal proprio bagaglio nel momento in cui si ripresenta l'occasione: ad esempio se facciamo esercitare al tiro in porta, dopo controllo, difesa della palla e/o dribbling, in diverse situazioni, perciò con ordine dei gesti casuale, il tutto verrà riprodotto in gara con più facilità.

Al contrario, l'attività svolta per blocchi porta a evitare di effettuare confronti, permettendo all'individuo di eseguire i compiti, automaticamente, in maniera separata l'uno dall'altra, e perciò quando le situazioni sono poco conosciute, i gesti già sperimentati riaffiorano alla memoria con più difficoltà.

La seconda ipotesi è quella definita della dimenticanza.

Secondo Lee e Margill (1985), i nostri allievi, a cui abbiamo deciso di proporre la forma randomizzata, passano da un primo compito ad un successivo secondo compito in maniera rapida, inconscia, e quando devono svolgere il secondo, si dimenticano quello precedente.

In seguito, nel momento in cui devono casualmente (random) tornare al primo compito, sono costretti a ripartire da zero, ricostruendo il cosiddetto piano d'azione.

Dato che i nostri giocatori si trovano nell'esigenza di dovere produrre in continuazione piani d'azione adeguati a gesti tecnici e movimenti sempre differenti, ecco che la performance risulta inizialmente scarsa, ma significativamente più appropriata alla situazione quando si tratterà di rieseguire quel compito in momenti (durante la gara) successivi.

Abilità e contesto target.

Detto questo, introduciamo due concetti chiave da tenere ben presenti nello strutturare le nostre esercitazioni: l'abilità target ed il contesto target.

L'abilità target è l'obiettivo specifico che vogliamo raggiungere alla fine del nostro piccolo progetto educativo, sia esso un'esercitazione singola o un insieme di più esercitazioni, ad esempio il tiro in porta con il dorso del piede meno abile.

Il contesto target rappresenta, appunto, l'ambiente in cui l'individuo deve essere capace di eseguire l'abilità in questione, contesto che può essere riferito alla gara in toto, ma anche ad una situazione particolare come un colpo di testa su calcio d'angolo a favore, battuto in maniera organizzata.

Concetti basilari in un'ottica di specificità dell'apprendimento, poiché le esperienze di esercitazione più proficue sono quelle attuate in condizioni il più possibile ricalcanti le condizioni proprie dell'abilità target che si vuole fare apprendere e in contesti simili a quello target in cui si presuppone di applicare la stessa abilità.

In altre parole, bisogna, il più possibile, cercare di ricreare situazioni "simili" a quelle della partita, prendendo in considerazione la presenza o meno di avversari, compagni ed altro.

Questo, ovviamente, avviene meno nelle esercitazioni per blocchi, dove non c'è varietà di proposta e dove i modelli ambientali sono fissi e prevedibili, mentre quelle randomizzate, per propria essenza strutturale, rispondono maggiormente alle esigenze di cui sopra.

Esercitazioni costanti e variate.

Se, oltre ai compiti, prendiamo in considerazione altre varianti di una stessa abilità motoria, possiamo scegliere tra le esercitazioni costanti le esercitazioni variate.

Queste ultime, a mio avviso, sono le più proficue, anche con i più giovani, in quanto il proporre, ad esempio, un'esercitazione di tipo

variato in cui si deve dosare la forza nel passaggio al compagno a seconda della distanza, della traiettoria da imprimere alla palla, della direzione di corsa del compagno, perciò passaggi corti, medi o lunghi (lanci), prepara molto di più di una esercitazione costante, in cui l'abilità-target mantiene sempre le medesime varianti.

Evviva le sedute di allenamento varie, fantasiose, dove il target, l'obiettivo specifico, non deve mai essere perso di vista, ma perseguito tramite esercitazioni mai monotematiche, in cui le risposte del giocatoreino siano necessariamente open skill, abilità aperte, eseguite in ambienti dinamici, imprevedibili, e non closed skill, abilità chiuse, senza possibilità di adattamento.

Senza dimenticare che la motivazione, come suol dirsi, non è acqua.

Un individuo o un gruppo motivato apprende, un giocatore o un gruppo non motivato si annoia, non apprende e finisce per dimenticare ciò che aveva appreso: esercitazioni che non danno spazio alla fantasia ed al divertimento di esplorare, sperimentare e ragionare sono demotivanti, quindi negative.

Per concludere, faccio mio un concetto espresso da Bernstein, fisiologo russo che, in quanto a studi sull'apprendimento non ha certo bisogno di presentazioni: "Il processo di esercitazione diretto ad acquisire nuove abilità motorie, consiste nel cercare e trovare gradualmente le soluzioni motorie ottimali per i problemi appropriati.

Perciò, l'esercitazione non consiste nell'applicare ripetutamente gli stessi modi di risolvere un dato problema motorio, ma nel risolvere questo problema più e più volte".

Quindi, le esercitazioni per blocchi possono essere utili all'inizio di un programma di apprendimento, motorio, tecnico o tattico che sia, per soggetti meno esperti e abili (i primi esempi che mi vengono in mente sono gli approcci dei "piccolissimi" delle scuole calcio o quando si propone una particolare situazione tattica ad un gruppo di "giocatorini" delle fasce di età più alte).

Mentre le esercitazioni randomizzate e variate, come già detto, sono senz'altro più idonee a gruppi di giocatori più esperti e, se istruiti bene, più abili.

Comunque, le esercitazioni per blocchi e costanti non sono certamente da abbandonare: in fase di riscaldamento, in particolari situazioni ambientali e/o psicologiche del giocatore o del gruppo, un “ripasso” dei gesti tecnici fondamentali con esercizi dai compiti semplici e prestabiliti non può che fare del bene.

L’importante, come al solito, è la giusta miscela di tutto ciò che si può proporre, miscela che scaturisce esclusivamente dalla competenza di chi propone.

Il feedback nell’apprendimento motorio e tecnico.

La mia analisi prende spunto dagli studi di una schiera ben nutrita di psicologi, i quali considerano l’uomo un elaboratore, neanche troppo raffinato, di informazioni.

L’essere umano paragonato ad un hardware, quindi, che inizia ad elaborare informazioni, input, dal momento esatto in cui le riceve e produce risposte, output, solo dopo vari stadi e diverse operazioni.

Questo, in sintesi, il presupposto da cui partire per cercare di capire cosa ci sia alla base dell’apprendimento motorio e tecnico nonché della prestazione motoria e tecnica.

Input output.

Innanzitutto, quando giunge lo stimolo, input o informazione che dir si voglia, nasce il problema dell’identificazione dello stesso.

L’analisi avviene attraverso una serie molto ampia di fonti quali la vista, l’udito, il tatto, l’olfatto, la cinestesi; basti pensare agli infiniti modi in cui si può venire in contatto con il pallone, mediante ed insieme ai propri pattern di movimento, come: direzione, velocità, tipo di traiettoria ecc.

Il secondo stadio è rappresentato dalla selezione della risposta: l’individuo intanto decide se è il caso di realizzarla o meno; se propende per il sì, allora deve scegliere quella più appropriata.

Stadio successivo, ultimo in ordine temporale, la programmazione della risposta che si è scelto di attuare.

E' a questo punto che parte un delicatissimo intreccio di operazioni che permettono al sistema motorio di organizzare e produrre il movimento desiderato, solo quello e non altri.

Facciamo un esempio pratico: un giocatore, in possesso di palla lungo la fascia destra, vede un compagno di squadra che dalla parte sinistra velocemente si sposta verso il centro (input e percezione), allora decide di trasmettergli la palla scavalcando gli avversari con un passaggio veloce (selezione della risposta) ed effettua il passaggio non "addosso" al compagno ma avanti nella direzione di corsa (programmazione della risposta).

Il risultato finale di tutti e tre gli stadi analizzati è l'output, che non sempre raggiunge l'obiettivo prefissato: nel nostro caso il passaggio può non andare a buon fine, perché non preciso o non adeguatamente potente.

Non importa tanto l'efficacia o l'inefficacia dell'output, quanto che questo sia stato realmente prodotto.

In seguito, infatti, ci sarà modo per l'individuo di "studiare" a fondo l'azione effettuata ed agire di conseguenza a seconda del successo o dell'insuccesso della stessa.

Feedback.

Parlando di input, di informazioni, dobbiamo considerare in primis quelle derivanti dal movimento elaborato e portato a termine.

Fino a qualche anno fa si intendeva per feedback, in maniera molto semplicistica, l'informazione sensoriale che dava indicazioni sullo "status" dell'individuo al momento dell'effettuazione dei movimenti, atleta o ragioniere che fosse.

Oggi, invece, il termine ha assunto significati più articolati, con differenziazioni raffinate tra le varie tipologie di feedback e relative implicazioni nelle applicazioni degli uni o degli altri.

Specifichiamo che alcune informazioni possono essere disponibili anche prima che il movimento venga eseguito, ma noi riconosciamo ed

indichiamo come feedback esclusivamente l'informazione derivante dal movimento e che "ritorna" all'esecutore del movimento stesso.

Feedback intrinseco e feedback estrinseco.

Questa informazione può essere intrinseca o estrinseca.

Il feedback intrinseco può provenire da fonti esterne la corpo, esterocezione, o dall'interno del corpo, propriocezione, e rappresenta l'informazione sensoriale ottenuta dall'esecuzione del movimento.

Il feedback estrinseco proviene sempre da fonti esterne e viene detto anche aggiuntivo proprio perché è un qualcosa in più da sommare all'intrinseco.

Facciamo un esempio pratico: quando un calciatore esegue un tiro in porta, sente il contatto della palla sul piede, vede la palla che scuote la rete (goal); questi sono feedback propriocettivi ed esterocezionali, ma tutti intrinseci.

Le nostre indicazioni verbali: "Hai colpito bene; male; troppo forte; troppo piano", oppure "hai inclinato il busto indietro o in avanti; ecc.", sono invece i feedback estrinseci, come lo sono i messaggi mimici non verbali di assenso o dissenso alla fine delle prove oppure eventuali riprese filmate dell'esecuzione del gesto da fare rivedere poi al giocatore. Ovviamente il feedback estrinseco viene gestito dall'allenatore, che decide di fornirlo in diversi momenti, in vari modi o di non fornirlo affatto.

Conoscenza dei risultati e conoscenza della prestazione.

Sempre per ciò che riguarda il feedback estrinseco, possiamo fare un'ulteriore distinzione tra la conoscenza dei risultati e la conoscenza della prestazione.

Nel primo caso, l'esecutore del gesto o del movimento viene informato sul successo o l'insuccesso ottenuto rispetto al target.

Esempio significativo, in un'esercitazione con target "rapidità nel movimento combinato dei gesti tecnici stop, dribbling e tiro",

rappresenta il feedback estrinseco-conoscenza dei risultati il comunicare ad un giocatore i secondi impiegati nell'effettuazione dell'azione.

La conoscenza della prestazione, invece, definita anche feedback cinematico, fornisce informazioni sulla qualità dei pattern di movimento, cioè velocità, accelerazione, elevazione, ecc.

Importante sottolineare come spesso la conoscenza del risultato sia ridondante rispetto al feedback intrinseco, perché ricalca, copia l'input intrinseco, divenendo irrilevante ai fini dell'apprendimento motorio.

Al contrario, ben più significativa risulta la conoscenza della prestazione nell'apprendimento delle abilità tecniche, perché dà maggiore coscienza all'esecutore della qualità della propria performance.

Effetti positivi del feedback estrinseco (motivazione, rinforzo).

Gli effetti del feedback estrinseco possono essere positivi, motivanti e rinforzanti, ma anche negativi e controproducenti.

C'è motivazione, soprattutto quando l'informazione sui progressi ottenuti è immediata, in quanto chi compie l'azione viene spinto dalla voglia di migliorarsi; l'effetto è rinforzante quando si riesce ad aumentare le probabilità che un comportamento idoneo venga ripetuto in circostanze ambientali simili.

Apriamo una breve parentesi sul concetto di rinforzo.

Il rinforzo può essere positivo (bravo, hai fatto goal!) o negativo (sei stato meno lento nel calciare!), ma ambedue portano allo stesso aumento delle probabilità di ripetere il gesto correttamente ed al successo; al contrario, la punizione gioca un ruolo sempre negativo sul processo di apprendimento.

Feedback intermittente e feedback continuo.

Un'altra caratteristica importante perché il feedback estrinseco sia proficuo è la giusta scelta temporale.

Vari studi dimostrano che il feedback intermittente, fornito cioè occasionalmente, sia più efficace di quello fornito dopo ogni prova.

Sembra, quindi, che se il feedback viene somministrato troppe volte per la stessa azione, feedback continuo, perda la sua capacità motivazionale e rinforzante.

Effetti negativi del feedback estrinseco.

Tuttavia, abbiamo detto anche che gli effetti del feedback estrinseco possono essere deleteri per un corretto apprendimento.

Questo accade quando un giocatore, un atleta, un allievo in genere, diventa dipendente, facendo sì che la prestazione peggiori sia quantitativamente che qualitativamente qualora il feedback venga immediatamente a mancare.

Feedback riassuntivo.

Una soluzione per minimizzare questa antipatica situazione di dipendenza è la somministrazione del feedback riassuntivo. In altre parole, l'allenatore, l'istruttore non fornisce per un po' di tempo nessun tipo di feedback per poi farlo in maniera sintetica.

Ad esempio, in una esercitazione al cross con il piede meno abile, si fornisce l'informazione sulla qualità dell'esecuzione dopo una decina di prove. Ciò stimola il giocatore a basarsi anche sulle proprie sensazioni senza "pendere dalle labbra" del proprio tecnico.

Feedback descrittivo e feedback prescrittivi.

Cosa deve contenere il feedback?

Se il contenuto è una descrizione, tipo: "Stai attento la frustata del collo nel colpo di testa non è stata eseguita correttamente", possiamo parlare di un tipo di feedback appunto descrittivo, che non regala alcuna soluzione per il futuro.

Se, al contrario, il contenuto indica soluzioni per la correzione degli errori commessi, nel caso specifico, per eseguire correttamente la "frustata" del collo, allora il feedback è prescrittivo.

A questo punto proviamo a trarre qualche conclusione.

Purtroppo, anzi, meno male altrimenti addio fantasia, non esiste una ricetta che indichi ad un tecnico, ad un preparatore atletico o istruttore, in ogni situazione, quando, in quale momento dell'esercitazione, ed in quale dose o misura, fare uso del feedback.

Certo è, che nelle fasce d'età più basse, dobbiamo essere coscienti di come la capacità di autoanalizzarsi da parte del giocatore sia minima e, perciò, che il feedback estrinseco debba assumere un ruolo primario nel processo di apprendimento motorio e tecnico.

L'alternanza degli input, la varietà del feedback è alla base di ogni iter addestrativo e l'allenamento non può prescindere dall'osservazione attenta da parte di chi lo conduce, il quale deve sapere proporre poi interventi mirati.

Gli allenatori, gli istruttori, i preparatori specifici competenti devono sapere somministrare con equilibrio i feedback e riconoscere i momenti in cui essi non servono o, addirittura, come abbiamo visto, possono rappresentare un danno.

IL GRUPPO

Chi allena una squadra di calcio, istruisce, insegna, porta avanti un disegno didattico, quindi, non deve mai dimenticare che il suo primo interlocutore è il "gruppo". Proviamo a definirlo:

“E' un insieme di soggetti interdipendenti che interagiscono, che hanno una percezione di unità d'intenti, che scelgono all'interno della propria struttura le figure guida e perseguono consciamente o inconsciamente degli obiettivi comuni”.

Supponendo di essere fortunati e di potere operare in una situazione di omogeneità tecnica e fisico-atletica, sicuramente qualsiasi "gruppo" presenta nel proprio interno differenti tipologie caratteriali e di personalità.