

PSICOLOGIA

Come ottimizzare le esercitazioni per favorire l'apprendimento dell'atleta.

A cura del Prof. **Fausto Garcea**

**Docente di Calcio per la materia "Teoria, tecnica e didattica degli Sport di squadra" presso l'università di Scienze Motorie di Firenze.
Istruttore nel Settore Giovanile del PISA CALCIO.**

L'importanza della struttura dell'esercitazione nel processo di apprendimento motorio e tecnico.

Il calcio è uno sport di situazione:

questo è il concetto base da cui si parte nella programmazione di una qualsiasi esercitazione sul campo.

Cercando di trasportare i principi generali delle teorie sull'apprendimento motorio al nostro manto erboso, proviamo ad analizzare quelle che sono le **esercitazioni**, il loro impiego e, soprattutto, come possono incidere sull'apprendimento motorio e tecnico.

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 giocatore 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.

Conclusioni

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 "giocatori" 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.