



Relatore Enrico Di Ciolo
(Maestro di Staff Nazionali di spada, dal 1994
Prof. A Contratto Università di Pisa 2005-2011)

Metodologia dell'allenamento

Metodo: scienze, significa protocollare un evento, renderlo ripetibile rispetto alle condizioni

Insegnamento: impossibilità di rendere protocollare

Approccio metodologico: studio di come formare

Temi da trattare

- Lo sviluppo della persona, fisico e mentale
- L'organizzazione del processo di apprendimento
- L'osservazione e la valutazione
- Approcci metodologici dell'insegnamento
- Il dialogo
- La motivazione allo sport
- Le relazioni sociomotorie allenatori atleti

COMPETENZA E CONOSCENZA

I Maestri di scherma Italiani sono i migliori al mondo per ciò che riguarda la competenza tecnica, probabilmente possono migliorare anche la conoscenza delle materie che servono a sviluppare progetti di alto profilo;

Nella gestione del lavoro occorre conoscere gli allievi al pari della materia “scherma”

SOGGETTIVITA' DEI PROGETTI EDUCATIVI

- Difficoltà nel reperire i valori funzionali, in quanto soggetti a valutazioni dipendenti dalla sociomotricità oltre che dalla psicomotricità e sensopercezioni;
- Soggettività su cui orientare gli insegnamenti;
- Gestione dei gruppi di lavoro, nelle scuole e nei Club;

CONOSCENZA DELL'ALLIEVO

- EFFETTI SVILUPPO PSICOSOMATICO
- EFFETTI DELLE EMOTIVITA' E DELLE AFFETTIVITA'
- EFFETTI DELLE RELAZIONI SOCIALI

FASI DI SVILUPPO

- Periodo neonatale: prime quattro settimane
- Prima infanzia: fino al 2° anno
- Seconda infanzia : dal 2° al 6° anno
- Terza infanzia : dal 6° anno all'inizio della pubertà (11/13 maschi-10/12 femmine)
- Pubertà : durata di circa tre anni e mezzo
- Adolescenza : tra fine pubertà e fine accrescimento corporeo
- Età adulta : oltre i 21 anni

SISTEMA NERVOSO NELL'ETA' EVOLUTIVA

- Massima plasticità corticale, l'età scolare primaria risulta essere il periodo di maggior possibilità di apprendimento;
- L'attività fisica è il mezzo privilegiato con cui apprendono;
- Mostrano incapacità a concentrarsi su una attività monotona e duratura;

APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO NEI GIOVANI

- Frequenza cardiaca elevata 15/20 superiore agli adulti; (pertanto la portata della gittata è assicurata dalla frequenza cardiaca).
- Crescita delle gittate (cardiaca e sistolica);.
- Ma questo aumento della frequenza cardiaca non compensa il minore volume sistolico.

CRESCITA E METABOLISMO NELL'ETA' EVOLUTIVA

- Aumento del metabolismo basale 20%-30%
- Aumento del bisogno di vitamine, minerali, sostanze nutritive e proteine 2,5g/kg di p.c.
- A causa della struttura morfologica dei ragazzi occorre far prevalere il metabolismo anaerobico su quello aerobico;

FORZA E RAGAZZI

- Nella fase prepuberale, qualcuno dice che l'allenamento della forza da scarsi risultati a causa delle variazioni di tassi di testosterone, tuttavia recenti studi confermano la necessita' di allenare la forza acongiuntamente alla destrezza:

• ETA'	FEMMINE	MASCHI
• 8-9	20	21-40
10-11	10-65	41-60
12-13	30-80	131-349
14-15	30-85	328-643
• Da Reiter		ng/100ml

L'APPARATO LOCOMOTORE

- Da 6 e 16 anni è periodo di maggior dello scheletro, sia turgor che proceritas;
- Cartilagini di accrescimento ossificano nella porzione diafisaria e proliferano in quella epifisaria
- Per questi motivi è da evitare attività molto intense. Tuttavia la forza ottenuta gradualmente aiuta la crescita ossea;
- Lassità legamentosa e tono muscolare ridotto consigliano prudenza nelle sollecitazioni

METABOLISMO ENERGETICO

- Massima potenza aerobica raggiunge il suo massimo a 16/18 anni
- A tale età risulta superiore nei maschi, fino a 10 anni è uguale nei due sessi
- Limitata è la potenza anaerobica lattacida

CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE DEL FANCIULLO

- Nell'età della scolarità primaria il bambino riduce la sua dipendenza dal mondo degli adulti (o meglio dovrebbe sviluppare una forma di autonomia grazie anche alla tendenza degli adulti a lasciarlo gestire le proprie attività)
- E' iperattivo, acquisisce meglio le abilità motorie correlate alle sensopercezioni, alle psicomotricità e inizia a gestire le sociomotricità;
- Aumenta la collaborazione con i coetanei, ma allo stesso tempo si hanno le prime forme di ribellione verso gli adulti.

CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE FASE PUBERALE

- I cambiamenti psicosomatici rendono difficile ma soprattutto instabile la gestione motoria e mentale;
- E' l'età dei conflitti con gli adulti, genitori insegnanti e con allenatori
- Cambiano gli obiettivi, se fino ad ora erano fonte di apprendimento e ludico ora diventano progressivamente cognitivi;
- Le difficoltà tendono l'agguato dell'abbandono dello sport;
- Le abilità motorie, correlate alla "destrezza" sembrano diminuire;
- Peggioramento del rapporto peso forza

CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE DELL'ADOLESCENZA

- Stabilità (relativa) dell' equilibrio psichico rispetto alla pubertà;
- Crescente formazione della personalità, con la conseguente migliorata integrazione sociale
- Armonizzazione delle proporzioni fisiche
- Le abilità motorie sono migliori;
- Grazie alle secrezioni ormonali maggiorate la forza aumenta notevolmente (gli schermatori Giovanili di alto livello sono molto spesso più forti dei coetanei di livellotecnico inferiore)

- La progettazione della formazione di uno schermitore è un itinerario che ha soltanto un obiettivo finale da raggiungere: l'AUTONOMIA TECNICA sulla pedana; Questo percorso ha strade "sghembe" (Davi-Borgogni 1997);

Il compito primario degli insegnanti è quello di collaborare con i giovani affidati perché essi possano raggiungere la formazione delle abilità motorie che risulteranno essere necessarie allo sviluppo e alla trasformazione speciale per la scherma;

L'approccio metodologico adeguato a ciò che esso stimola nell'organismo

- Le attività motorie stimolano la corteccia cerebrale e le altre parti del cervello, alcuni accorgimenti stimolano i movimenti “riflessi”; Ad ogni stimolo corrisponde una sollecitazione.
- La formazione provoca cambiamenti significativi e trasferibili a situazioni anche variate.
- In concreto realizzare: **Imparare ad imparare.**

FORMULAZIONE DEGLI OBIETTIVI

- OBIETTIVI A LUNGO TERMINE, riguardano la salute e di conseguenza il suo mantenimento;
- OBIETTIVI A MEDIO TERMINE, riguardano la costruzione della stagione;
- OBIETTIVI A BRVE TERMINE, stabilire quali sono i risultati accettabili;

- I ragazzi non sono uomini in miniatura, ma persone che crescono!! Gli stimoli vanno programmati in base alle reali possibilità;
- Meglio se questi obiettivi sono ambiziosi rispetto alla normalità, ovvero i ragazzi devono avere l'idea di fare qualcosa di importante ma raggiungibile;

Modello teorico di programmazione

- Conoscenza degli allievi
- Formulazione degli obiettivi
- Procedure di valutazione iniziale, intermedia e finale
- Modalità di organizzazione delle attività didattiche.
- Realizzazione didattica.

Conoscenza allievi

- Individuare ed analizzare i problemi legati all'accrescimento sul piano psicologico, fisiologico e relazionale.
- La scelta dei mezzi, pur privilegiando gli obiettivi della disciplina , deve assicurare lo sviluppo di tutte le aree della personalità.

Obiettivi generali più importanti

- Sviluppo capacità condizionali.
- Sviluppo capacità coordinative.
- Incremento della mobilità articolare.
- Apprendimento di abilità e gesti tecnici.
- Sviluppo del pensiero tattico.
- Sviluppo del pensiero creativo.
- Integrazione nel gruppo e corretta integrazione con i compagni

Valutazione

All'inizio di ogni programma di attività, una valutazione attenta di comportamenti, caratteristiche e capacità in entrata, aiuta a stabilire un piano adeguato di proposte finalizzate che possono incontrare i bisogni dei soggetti.

Valutazione iniziale: serve a diagnosticare le caratteristiche dei soggetti, gli aspetti deficitari e quelli migliori.

Valutazione formativa: effettuata dopo un periodo di lavoro permette di apprezzare i risultati ottenuti.

Valutazione sommativa: si colloca alla fine di un lungo periodo di attività e serve per verificare se gli obiettivi sono stati raggiunti.

.

SCHEMA U. D. A.

- Scelta dell'obiettivo
- Valutazione iniziale
- Analisi dei prerequisiti strutturali e funzionali
- Eventuale recupero dei prerequisiti
- Formulazione obiettivo operativo
- Scelta dei mezzi e dei contenuti
- Realizzazione delle attività
- Valutazione formativa
- Eventuale recupero(altra tempo,altre opport.).

Prerequisiti strutturali

- Condizioni muscolari
- Condizioni scheletriche
- Condizioni legamentose
- Condizioni respiratorie
- Condizioni neurologiche, motricità

Prerequisiti funzionali

- Strutturazione schema corporeo
- Equilibrio statico-dinamico
- Definizione lateralità
- Coordinazione spazio-temporale
- Coordinazione dinamica generale
- Coordinazione senso-motoria
- Controllo respirazione
- Controllo postura e rilassamento

Considerazioni prima dell'esercitazione

- Fornire all'allievo tutte le informazioni che gli permettono di comprendere il compito in modo da favorire il formarsi di un'**idea**.
- L'immagine mentale svolge tre funzioni
- -Programmatoria(anticipazione ideale dell'azione
- Allenante(apprendimento più rapido)
- Controllo(guida e correzione del gesto)

Considerazioni durante l'esercitazione

- **Aspetti che possono condizionare l'efficacia dell'intervento**
- - Individualizzazione
- - Variabilità
- - Interferenza contestuale
- - Distribuzione
- - Carico
- - Pratica mentale-transfer bilaterale
- - Metodi e stili d'insegnamento

Considerazioni dopo l'esercitazione

- Le considerazioni post pratica riguardano le informazioni che devono essere fornite per la correzione dell'errore o per la riproduzione del gesto corretto.

L'ERRORE NELLA SCHERMA

L'errore non MAI la differenza che si rileva nel confronto tra lo stile personale di un atleta ed il modello ideale di riferimento, perché nella scherma il Modello non esiste! Ciò che conta nella scherma è l'utilitarismo o meno del gesto, di conseguenza si può giudicare “errore” solo il gesto non efficace;

CAUSE DEGLI ERRORI

- Carenze di presupposti fisici
- Carenza di preparazione condiz. e coordinativa
- Lacune di tipo tecnico

importante è non confondere adattamenti individuali con errori tecnici

Indicazioni operative

- Rispetto dei ritmi individuali di apprendimento che vanno assecondati.
- Le risposte motorie, giuste o sbagliate, hanno un loro valore nella proposta di nuovi compiti.
- L'errore se valorizzato arricchisce i contenuti e, tramite un feedback costante, riutilizzabile per la soluzione di nuovi compiti.
- Evitare l'insorgere della paura dell'errore

Errore tecnico ed intervento

correttivo

- Osservazione dell'esecuzione e identificazione dell'errore(frequenza,natura,causa)
- Scelta sull'opportunità di intervenire
- Definizione delle possibilità tecniche di correzione
- Considerazione dei principi metodologici della correzione
- Scelta del tipo di informazione da fornire
- Controllo sull'efficacia dell'intervento fornito

Osservazione dell'esecuzione e identificazione dell'errore

- Approntare schede di osservazione
- Fattori che influenzano l'osservazione:
 - oggettive - (distanza, durata del movimento)
 - soggettivi- (modelli teorici, aspettative, ecc.)
- Cause dell'errore: fisiche, psichiche, cognitive.
- Errore in selezione di risposta (progr. non appr.)
- Errore in esecuzione di risposta (inad. controllo)
- Errori regolari, periodici, rari.

Scelta sull'opportunità di intervenire

- In caso di bisogno di maggiore pratica ci si limita ad un incoraggiamento che produca un rinforzo psicologico positivo.
- Nel caso di errore tecnico si predisponde un intervento correttivo per la rimozione dell'errore.

Definizione delle possibilità tecniche di correzione

- Dipendono dalla competenza specifica nella disciplina dell'istruttore
- Dipendono dalla capacità di formulare itinerari correttivi da parte dell'istruttore
- Dipendono dalla capacità di analizzare l'errore considerando il contesto in cui si produce

Considerazioni dei principi

metodologici della correzione

- Correggere sempre un elemento per volta
- Correggere prima gli errori principali
- Coreggere in positivo
- Utilizzare in modo equo rinforzi e correzioni
- Usare un linguaggio comprensibile
- Lasciare ripetere un esercizio dopo una correzione riuscita
- Correggere non oltre 60” dopo l'esecuzione

Scelta del tipo di informazione

Il feedback

- **Costituiscono un feedback estrinseco** le informazioni percepite dagli esterocezioni provenienti dall'istruttore, da un compagno o da **qualsiasi fonte esterna**.
- **Costituiscono un feedback intrinseco** le informazioni propriocettive relative al proprio corpo (senso vestibolari e sens. propriocettive)

Obiettivi del feedback

- **Valutare la prestazione:** far conoscere l'esito della prestazione utilizzando interventi positivi
- **Descrivere la prestazione:** analizzare in maniera più precisa il movimento eseguito
- **Prescrivere un cambiamento:** richiedere una esecuzione diversa
- **Sollecitare un'autoanalisi :** invitare l'allievo a riflettere sull'esecuzione del gesto

Forma del feedback

- **Uditiva:** indicazioni del tecnico o suoni percepiti dall'ambiente circostante
- **Cinestetica e tattile :** attraverso il contatto fisico o quando il tecnico cerca di guidare il gesto
- **Visiva :** quando l'allievo osserva la giusta esecuzione da un compagno o dal tecnico

Momento di emissione del feedback

- Durante l'attività: difficile se il movimento è rapido e non si ripete
- Ritardata nel tempo : poco efficace perchè si affievolisce la traccia percettiva
- Subito dopo il gesto : successivamente alla rielaborazione dell'allievo, ma non oltre 60”
- Comunque le informazioni non devono essere più di due o tre per esercizio

Controllo sull'efficacia dell'intervento

- Controllare i comportamenti successivi alle informazioni fornite(feedback su feedback)
- Rendere più efficaci le correzioni migliorando le capacità di analisi degli istruttori e le capacità di autocorrezione degli atleti

Competenza degli istruttori

- Conoscenza approfondita del modello ideale
- Conoscenza del modello nelle diverse tappe dell'apprendimento
- Conoscenza degli errori più diffusi
- Conoscenza su come prevenire gli errori
- Capacità di osservazione dei movimenti
- Conoscenza dei strumenti operativi di osservazione

Stili e metodi d'insegnamento

Gli stili e metodi d'insegnamento che si ritrovano in pedagogia possono essere ricondotti a quelli che enfatizzano l'intervento dell'insegnante o la libera esplorazione dell'allievo.

Metodi d'insegnamento

- **Metodi deduttivi:** basati sulla trasmissione da parte dell'istruttore di adeguate informazioni agli allievi a seconda della loro maturità
- **Metodi induttivi:** basati sulla capacità dell'allievo di scoprire autonomamente le conoscenze e di fare esperienze

Metodi deduttivi

- **Il metodo prescrittivo:** comporta le fasi esplicativa, dimostrativa, l'esecutiva e la correttiva (poca creatività degli allievi)
- **Il metodo misto:** sintesi-analisi-sintesi (acquisizioni in tempi brevi di tecniche sportive)
- **Il metodo dell'assegnazione dei compiti:** prevede una spiegazione di ciò che deve essere fatto, una dimostrazione da parte dell'istruttore e una ripetizione continua del lavoro degli allievi (poca spontaneità, scarsa realizzazione tecnica)

Metodi induttivi

- **Il metodo della risoluzione dei problemi:** consiste nel proporre un problema che l'allievo deve risolvere in modo creativo e personale.
- **Il metodo della scoperta guidata:** consiste nella risoluzione di problemi, ma all'interno di alcune restrizioni stabilite dall'istruttore.
- **Il metodo della libera esplorazione:** consiste nella ricerca di esperienze motorie da parte dell'allievo, relativamente agli attrezzi, ai mezzi, ai contenuti.

Itinerario di apprendimento abilità sportive

SITUAZIONE STIMOLO

- 1) metodo libera esplorazione
- 2) metodo della scoperta guidata
- 3) metodo della risoluzione dei problemi
- 4) metodo assegnazione dei compiti
- 5) metodo misto
- 6) metodo prescrittivo

APPRENDIMENTO DI ABILITA' SPORTIVE

Fasi dell'apprendimento

- **Fase della coordinazione grezza**
- **Fase della coordinazione fine**
- **Fase di consolidamento della coordinazione fine e disponibilità variabile**

bisogna sempre considerare che ogni nuovo movimento viene appreso se si innesta sul precedente.

Fase della coordinazione grezza

- **Tipo di movimento**: impreciso, uso improprio della forza, ritmo inadeguato, ampiezza di movimenti spropositata.
- **Rappresentazione mentale**: grezza; vi sono difficoltà di ricezione e analisi degli stimoli.

Intervento metodologico-didattico

- Condizioni di apprendimento facilitate
- Spiegazioni chiare, semplici e rinforzi informativi
- Eseguire il gesto subito dopo la dimostrazione

Fase della coordinazione fine

- **Tipo di movimento**: coordinato, aderente a quello ricercato, adeguato nella forza e nell'ampiezza. Maggiore controllo dell'esecuzione.
- **Rappresentazione mentale**: l'elaborazione degli stimoli è più precisa; attenzione centrata sul movimento stesso e non sul risultato

Intervento metodologico-didattico

- **Feedback di tipo verbale, visivo e cinestesico**
- **Ripetizioni variate e difficoltose**
- **Commento dell'atleta sull'esecuzione**

Fase della disponibilità variabile

- **Tipo di movimento**: automatizzato, stabile e controllato anche in presenza di fattori di disturbo, adattabile a nuove situazioni, costante e preciso.
- **Rappresentazione mentale**: elaborazione delle informazioni molto precisa e finalizzata ad una rappresentazione tecnica di tipo anticipativo
intervento metodologico-didattico
- Fornire feedback appropriati
- Tenere alto il livello motivazionale

Forme dell'apprendimento

- Per imitazione
- Per condizionamento
- Per prove ed errori
- Per intuizione
- Per comprensione

La comunicazione

- Essere in grado di trasmettere informazioni ai propri allievi è un requisito importante nel patrimonio di competenze indispensabili per ogni istruttore. Comunicare in modo corretto ed efficace è una qualità che può essere affinata sempre di più.

Comunicare

- Processo didattico tra istruttore e allievo
istruttore =emittente - allievo = ricevente
- Compito dell'istruttore è quello di completare il repertorio motorio dell'allievo
- Il completamento motorio si realizza per tappe
- La seduta di allenamento è una tappa
- Affinchè la ricezione avvenga allenatore e allievo devono conoscere il codice utilizzato

- Il flusso di informazione è bilaterale

istruttore----->allievo

allievo----->istruttore

l'allenatore controlla, ed è informato sulla ricezione attraverso le esecuzioni motorie, domande o strumenti di misura.

- Il messaggio composto di spiegazioni e altri mezzi creati dall'istruttore deve promuovere:
 - la percezione
 - la comprensione
 - -la memorizzazione
 - --l'assimilazione
- l'intenzione dell'allenatore e delle azioni che devono essere eseguite

Modalità del comunicare

- Il "peso" che ogni componente della comunicazione ha nell'interazione tra le persone può essere così espresso:

7% linguaggio verbale

38% paraverbale

55% linguaggio del corpo

Fattori che disturbano la comunicazione

- L'allievo è stanco
- L'allievo non è attento
- L'allievo non ha capito
- L'allievo non lega con l'allenatore
oppure
- Scarsa preparazione professionale del tecnico
- Preparazione superficiale della seduta
- Stanchezza dell'allenatore

Principi per una formulazione efficace dei messaggi

- Devono essere diretti
- Devono essere completi e specifici
- Deve essere chiari
- Devono focalizzarsi su un argomento per volta
- Verbali e non verbali devono essere congruenti
- Devono essere ridondanti
- Devono essere appropriati ai riceventi
- Chiedere il feedback sui propri messaggi

Motivazione

- Movimento verso qualcosa di desiderato, verso uno scopo. La spinta può nascere da un bisogno da soddisfare, oppure una tensione sostenuta da aspettative, obiettivi, emozioni.

Bisogni costitutivi delle motivazioni

all'attività motoria e sportiva

- Attinenti al corpo:autocontrollo del proprio corpo e ricerca di esperienze cinestesiche piacevoli
- Attinenti all'ambiente:ricerca di competenze motorie adatte a dominare la realta esterna
- Attinenti agli altri:ricerca di identificazione col gruppo dei pari.Ricerca di consenso,confronto, esplorazione e assunzione delle regole.
- Attinenti al sè :ricerca di fiducia in sè e di autoaffermazione.

Perchè una persona s'impegna in una attività?

- Qual è la spinta che origina la tensione?
- Perchè svolge l'attività in un determinato modo?
- Quanto e perchè persiste nel tentativo di raggiungere lo scopo desiderato?

Motivazione estrinseca

- Determinata da stimoli esterni: gratificazioni di tipo economico o riconoscimenti tali da fungere da rinforzi per l'autostima.

Motivazione intrinseca

- Determinata da stimoli interni: voglia di sentirsi competente ed efficace, acquisire autocontrollo, far bella figura, aumentare la propria autostima.

Motivazione allo sport

- Motivazioni primarie: gioco ed agonismo
- Motivazioni secondarie: autorealizzazione e
affiliazione

Teoria del rinforzo

- L'impegno in una attività è determinato dalla gratificazione ricevuta in passato da un'attività analoga.
- L'impegno in una attività è determinato dalla punizione ricevuta in una attività alternativa.
- Gratifiche e ricompense, che soddisfano una pulsione, sono rinforzi propriamente detti.
- Gratifiche e ricompense aumentano la probabilità dei comportamenti auspicati.

Modalità del rinforzo

motivante

- Vicino temporalmente al comportamento.
- Specifico, relativo ad un aspetto della prestazione.
- Credibile, cioè non contraddetto da atteggiamenti paraverbali.
- Appropriato, quando la risposta è quella richiesta.

Modalità del rinforzo

demotivante

- Pone l'accento non sull'impegno del soggetto ma sul tecnico.
- Viene dato a tutti indipendentemente dal risultato.
- Viene accompagnato da confronti con compagni.
- A parità di prestazioni alcuni vengono elogiati ed altri no.

Come mantenere alta la motivazione

- Giochi ed esercizi variati, capaci di stimolare la curiosità e l'esplorazione.
- Attività ludiche e sportive complementari
- Stimoli legati al cambiamento delle situazioni e dell'ambiente
- Conferme atte a promuovere l'autostima
- Promuovere l'appartenenza al gruppo

Strategie utili per aiutare l'allievo a

costruire una stima di sè positiva

- Atteggiamento ottimista nei suoi confronti
- Orientarlo al " processo" più che al prodotto"
- Insegnargli ad analizzare le situazioni affrontate
- Evitare lodi eccessive
- Evitare "giudizi di valore" costantemente negativi
- Analizzare con lui le cause dei successi/insuccessi

Vademecum dell'allenatore

“ cosa fare “

- Aiutare gli allievi a svilupparsi al massimo delle proprie potenzialità fisicamente, socialmente, psicologicamente.
- Scegliere obiettivi adeguati all'età ed al livello di maturazione di ciascuno.
- Offrire opportunità di successo.
- Fornire rinforzi positivi.
- Prendere ogni decisione nell'interesse dell'allievo.
- Instaurare con l'allievo un dialogo sincero.

Vademecum dell'allenatore “cosa non fare”

- Servirsi degli allievi per raggiungere mete personali.
- Fare scelte in funzione esclusiva della vittoria.
- Smettere di incoraggiarlo.
- Evidenziare solo gli errori commessi.
- Attuare programmi di allenamento inadeguati.
- Tenere un comportamento affettivo diversificato
- Crearsi aspettative uguali per soggetti diversi.

Fair play, educazione alla vita

- Diritto di divertirmi e di giocare
- Diritto di fare dello sport
- Diritto di essere allenato da allenatori competenti
- Diritto di seguire allenamenti adeguati ai miei ritmi
- Diritto di avere i giusti tempi di riposo
- Diritto di non essere un campione
- Diritto di avere equa possibilità di successo e insuccesso

- **BIBLIOGRAFIA**

Guida tecnica generale cas s.s.s. Roma

Educazione motoria di base coni Roma

L'apprendimento qualitativo dei movimenti s.s.s. Roma

La programmazione dell'attività motoria giovanile

(educazione fisica e sport nellscuola n°107) Robazza

Il feedback nella relazione pedagogica Pieron

(sds Rivista di cultura sportiva)