



Indice	Pagina
Prefazione	1
Introduzione	2
Attuazione in rapporto ai modelli	4
Messa in pratica	7
Tesi e conseguenze	8
Esempi pratici Ski, SB, TM, Nordic	9
Conseguenze per l'insegnamento degli sport sulla neve	11
Conclusioni	12
Bibliografia	12
Impressum	12

## Apprendimento motorio

### Prefazione

**Riet R. Campell, Direttore SSSA**

Successo nell'apprendimento combinando esperienze, divertimento e sicurezza.

Sono lieto che il tema di perfezionamento «Apprendimento motorio» consenta di approfondire i tre concetti (metodologico, pedagogico e di motricità sportiva) con nuove nozioni neuroscientifiche.

La presente edizione di Academy mostra agli insegnanti come agisce il cervello nell'apprendimento motorio e in che modo è possibile incrementare la capacità di percezione. Si tratta infatti di trasmettere al cervello quante più emozioni ed esperienze possibili, affinché possano essere «create» nuove forme partendo dalle conoscenze già in nostro possesso e dalle esperienze già vissute.

E infine una richiesta a voi tutti: il numero di persone che pratica gli sport invernali nelle regioni di montagna è in calo. Un insegnamento di qualità può contribuire a contrastare questa tendenza.

**Andri Poo, responsabile della formazione SSSA**

«Apprendimento motorio» – come si acquisiscono i movimenti

Tutti noi abbiamo la necessità di evolverci e di apprendere nozioni nuove. Per chi pratica sport sulla neve significa imparare nuove forme, variare le sequenze dei movimenti, migliorare a livello qualitativo e, di conseguenza, sviluppare la propria passione, incrementare la motivazione e ampliare le opportunità legate agli sport sulla neve.

L'insegnante di sport sulla neve deve capire in che modo le persone apprendono. Il tema «apprendimento motorio» trattato nella presente edizione illustra inoltre le differenti modalità di apprendimento. Qui di seguito saranno esposti gli strumenti per affrontare le condizioni di apprendimento individuali. I clienti, gli allievi e gli atleti ne possono trarre un beneficio personale.

Confrontarsi con l'apprendimento motorio aiuta a migliorare le proprie capacità di apprendimento e di insegnamento. Buona fortuna!

### Apprendimento motorio

Lo studio dell' «apprendimento motorio» si occupa delle differenti modalità di apprendimento, delle possibilità di apprendimento nonché dell'influenza del passato individuale sull'apprendimento.

Nozioni neuroscientifiche combinate all'apprendimento motorio aiutano i maestri di sport sulla neve a migliorare il loro insegnamento.

L'insegnante di sport sulla neve deve essere consapevole di quali conoscenze possono influenzare e migliorare il suo modo di agire. Si tratta quindi di osservare, valutare e consigliare partendo da un nuovo punto di vista.

Ognuno di noi ha la propria biografia di apprendimento: lo sviluppo dei collegamenti a livello cerebrale, dei canali di percezione, ecc. varia a seconda dell'individuo. Per tale motivo le competenze d'azione del singolo allievo risultano molto individuali e sono fondamentali per l'organizzazione della lezione.

La competenza d'azione dell'allievo è fortemente influenzata dal passato personale, soprattutto negli ambiti della competenza specialistica e metodologica.



Fig. 1: Modello della competenza d'azione per uno sportivo (Sport sulla neve in Svizzera, volume 1/2010 – pag.22)

### Basi e struttura dell'Academy

L'opuscolo pubblicato da Gioventù e Sport «L'apprendimento nello sport – Apprendimento del movimento» del prof. Willi Stadelmann funge da strumento di base per questo argomento.

La pubblicazione tratta nozioni neuroscientifiche combinate con l'apprendimento motorio. Come base per la presente edizione di Academy sono stati scelti tre temi, i quali sono stati rivisti in modo specifico per gli sport sulla neve.

Le tre tesi seguenti, tratte da tre capitoli dell'opuscolo, forniscono uno spunto appropriato per l'elaborazione dell'argomento:

**– Più apprendimento – meno insegnamento («More learning – less teaching»)**

Apprendimento come processo individuale complesso

**– Non esiste nessuna informazione senza interpretazione**

Percezione come base dell'apprendimento

**– Apprendere significa collegare**

Questa tematica dovrebbe incoraggiare gli insegnanti di sport sulla neve, gli allenatori e i monitori ad analizzare la lezione con il cliente, l'atleta o i ragazzi in modo più approfondito e a creare dei collegamenti con i concetti di insegnamento già acquisiti. Di conseguenza risulta opportuno riflettere anche sul proprio apprendimento motorio.



Foto: Beat Howald

#### More learning – less teaching

(Apprendimento come processo individuale complesso)

«Non puoi insegnare qualcosa ad un uomo. Lo puoi solo aiutare a scoprirla dentro di sé.»

(Galileo Galilei, 1564–1642)

Il cliente, l'atleta o chi pratica sport sulla neve costruisce il proprio mondo interiore mediante le attività che svolge. Tutto il sapere viene acquisito tramite un processo costruttivo attivo e non viene memorizzato come un insieme (quindi in cassette ben definiti), bensì distribuito su diverse parti del cervello in modo reticolare. Le esperienze che nel singolo suscitano forti emozioni sono custodite prevalentemente nel cosiddetto bagaglio di esperienze.

Gli insegnanti non hanno un accesso diretto al processo di apprendimento degli allievi, possono unicamente fungere da esempio e creare degli stimoli sfruttando situazioni che suscitano in loro emozioni positive o che li rendono attivi.

#### Non esiste nessuna informazione senza interpretazione

(Percezione come base dell'apprendimento)

Le immagini, i suoni, le sensazioni corporali e altre condizioni percepite attraverso gli organi sensoriali non giungono direttamente al cervello e alla coscienza, ma sono dapprima trasformati in impulsi elettrici. Nel cervello tali segnali codificati sono interpretati in modo individuale e tramutati in coscienza. Ogni allievo percepisce il mondo solo in base alla qualità e alla capacità dei suoi organi sensoriali nonché in funzione della capacità del suo cervello di interpretare i segnali.

La percezione vera e propria è possibile solo grazie alla memoria, che permette di confrontare gli elementi nuovi con quelli già noti. Le nuove esperienze sono costantemente raffrontate a quelle già vissute e grazie a questa capacità di percezione siamo in grado di sviluppare e perfezionare attivamente le nostre capacità e abilità.

L'attenzione rappresenta uno stato di percezione più elevata che permette all'allievo di selezionare le informazioni più rilevanti.

#### Apprendere significa collegare

Nel ricordare e nel riprodurre il cervello ricompone le emozioni e le esperienze immagazzinate. Un elemento nuovo può essere relazionato solo a qualcosa di noto o di memorizzato. I processi di apprendimento che favoriscono i collegamenti, che mostrano i nessi o che stimolano una percezione sensoriale sono più efficaci e duraturi rispetto a processi isolati, non orientati a una visione d'insieme.

Dal punto di vista neuroscientifico apprendere significa soprattutto associare, collegare e includere gli elementi nuovi nella rete già esistente.

Nell'insegnamento sono dunque da preferire metodi che coinvolgono vari canali di percezione, che stimolano diverse capacità, abilità e attività e che sollecitano il cervello in modo diversificato.



Foto: Stephan Müller

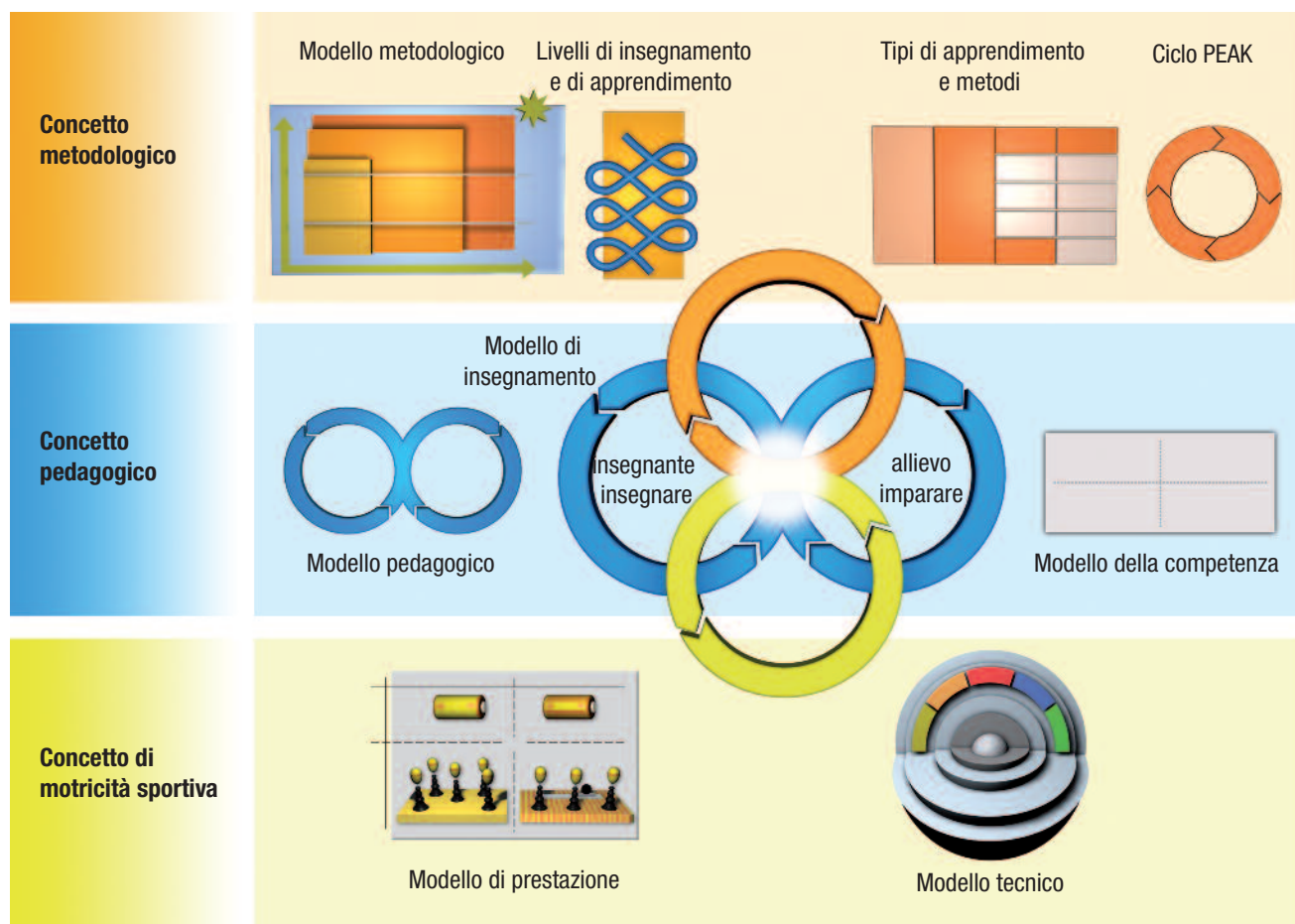


Fig. 2: Panoramica del concetto di insegnamento e dei relativi modelli (Sport sulla neve in Svizzera, volume 1/2010 – pag. 14)

### Importanza per l'insegnamento

Il modello di insegnamento costituisce la base per la nostra attività di insegnamento. Il tema dell'apprendimento motorio non può essere considerato in modo isolato all'interno dei singoli concetti. Ogni concetto tuttavia fornisce degli approcci che possono contribuire al miglioramento della lezione in relazione alla scelta degli esercizi e del terreno. Spesso i compiti motori sono scelti, comunicati e attuati in modo molto concreto in base alle lacune tecniche dell'allievo.

Sappiamo che possono esservi reazioni totalmente diverse allo stesso esercizio, come pure molto diverse possono essere le probabilità di successo. A seconda del tipo di apprendimento è necessario considerare in modo differenziato anche le relazioni all'interno dei concetti.

L'insegnante deve avvicinarsi all'allievo attraverso il dialogo e l'osservazione delle competenze già acquisite.

### Attuazione in rapporto ai modelli

Con l'aiuto di esempi saranno mostrati qui di seguito i nessi tra i nostri modelli e le nozioni neuroscientifiche.

Le spiegazioni che seguono aiutano ad analizzare il proprio metodo di insegnamento tenendo conto dell'apprendimento motorio e a trovare spunti per migliorare.

Naturalmente l'insegnante di sport sulla neve deve poter valutare correttamente la situazione del momento e decidere in quale ambito desidera lavorare.

Gli aspetti più importanti per favorire un apprendimento motorio appropriato sono spiegati mediante semplici esempi.



## Modello pedagogico

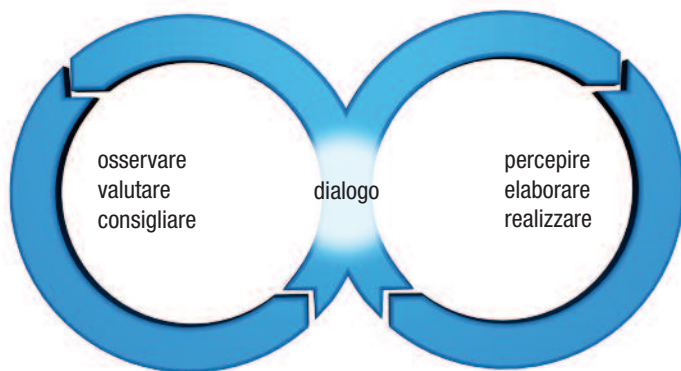


Fig. 3: La rappresentazione del concetto pedagogico  
(Sport sulla neve in Svizzera, volume 1/2010 – pag. 31)

L'insegnante deve potersi fare un quadro completo della biografia di apprendimento, delle capacità di percezione e dei metodi di elaborazione dell'allievo. Ciò avviene grazie ad un dialogo costruttivo ma anche prestando sufficiente attenzione al processo di percezione e di elaborazione. Si tratta di osservare, valutare e consigliare non solo in funzione delle forme, ma anche tenendo conto dell'apprendimento motorio individuale.

## Modello metodologico

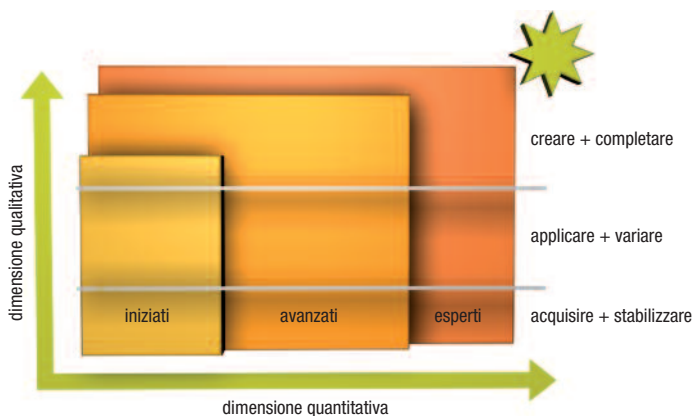


Fig. 4: Modello del concetto metodologico  
(Sport sulla neve in Svizzera, volume 1/2010 – pag. 93)

Le prestazioni e le possibilità di miglioramento di chi pratica sport sulla neve dipendono dalle competenze d'azione. I percorsi di apprendimento e i supporti metodologici variano a seconda delle capacità nell'ambito dell'apprendimento motorio. Per individuare le competenze e i limiti dell'allievo è necessario scegliere percorsi di apprendimento globali e aperti. Per l'insegnamento ai principianti ciò rappresenta una grande sfida per l'insegnante.

## Modello tecnico

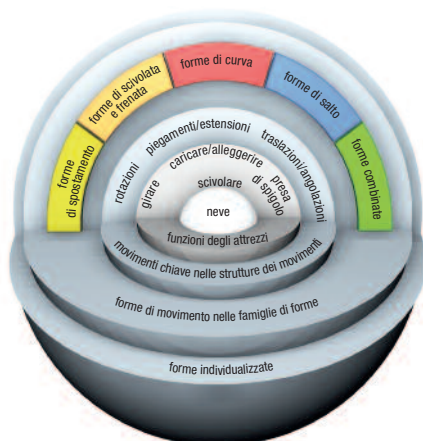


Fig. 5: Il modello tecnico interdisciplinare degli sport sulla neve  
(Sport sulla neve in Svizzera, volume 1/2010 – pag. 59)

Per rispettare l'individualità dell'apprendimento motorio l'insegnante di sport sulla neve deve possedere un solido bagaglio di conoscenze tecniche. È necessario capire a fondo le relazioni tra movimenti e funzioni per essere in grado di variare i compiti motori in base alla loro utilità per l'allievo. L'adattamento dei movimenti dovrebbe dipendere della percezione consapevole delle funzioni dell'attrezzo.

### **Osservare**

Osservazione completa del comportamento nell'apprendimento.

- Come reagisce l'allievo ai consigli?

### **Valutare**

La valutazione include, oltre all'attuazione da parte dell'allievo, anche la capacità di percezione di elaborazione.

- L'allievo ha capito l'esercizio?

### **Consigliare**

Consigliare in base alle competenze dell'allievo

- Individuale, a seconda della situazione

### **Percepire**

Percepire con i diversi organi sensoriali

- Quale canale di percezione sto stimolando?

### **Elaborare**

Collegare, classificare e confrontare le informazioni percepite.

- Vi è una relazione con le informazioni già note?
- È possibile fare dei collegamenti?

### **Realizzare**

Realizzare in modo efficiente quanto pianificato.

- Provare gli esercizi
- Risolvere i problemi in modo autonomo

---

### **Gruppi / livelli di apprendimento**

Considerazione della biografia di apprendimento individuale dell'allievo

- Il mio insegnamento è adeguato al livello?
- Sto motivando a sufficienza?
- Evito i rischi?
- Sono in grado di mitigare le paure?

### **Tipo di allievo**

Sono consapevole del tipo di allievo con cui ho a che fare?

### **Tre principi metodologici**

Il mio insegnamento tiene conto dei principi metodologici?

- Dal conosciuto allo sconosciuto
- Dal facile al difficile
- Dall'essenziale alla molteplicità

### **Percorsi di apprendimento**

Percorso di apprendimento non strutturato/strutturato

- Quali percorsi di apprendimento prediligo?
- Applico il percorso di apprendimento non strutturato anche nelle forme per principianti?

### **Forme di organizzazione**

Un insegnamento efficace presuppone forme di organizzazione appropriate.

- L'organizzazione della mia lezione è sempre adeguata alla situazione del momento?

### **Principio della variazione**

I compiti motori possono variare a seconda dei fattori prestazionali, sociali, materiali, personali e situazionali.

- I miei compiti sono sufficientemente variati e mirati?

---

### **Neve – Attrezzo – Individuo**

L'interazione neve – attrezzo – individuo deve essere armoniosa ed efficiente.

- Tengo conto della relazione con la resistenza della neve?
- Favorisco la consapevolezza delle funzioni degli attrezzi e dell'interazione movimenti chiave – funzioni degli attrezzi?

### **Relazione causa-effetto**

Possibili approcci:

- Se la neve è ghiacciata, allora ...
- Se il mio attrezzo deve carvare, allora ...
- Se traslo lateralmente, allora ...

### **Rappresentazione del movimento**

- Insegno utilizzando delle metafore?
- Favorisco la rappresentazione mentale del movimento?
- Raffronto aspetti esteriori/interiori

### **Esperienze individuali**

Lascio abbastanza libertà all'allievo nel risolvere il problema, segnatamente per:

- compiti in relazione alla neve
- compiti in relazione all'attrezzo
- compiti in relazione ai movimenti

**Modello di prestazione – Apprendimento motorio**

Il modello di prestazione con le sue quattro componenti (riserve condizionali, capacità coordinative, riserve emozionali, capacità tattico-mentali) è un elemento fondamentale del concetto di motricità sportiva.

Secondo il principio «La prestazione al servizio della tecnica» il modello di prestazione può essere associato al modello tecnico.

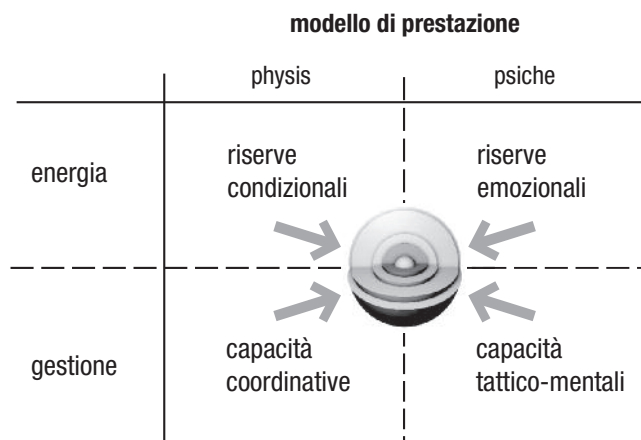


Fig. 6: La prestazione al servizio della tecnica specifica  
(Sport sulla neve in Svizzera, volume 1/2010 – pag. 119)

La presenza delle componenti di prestazione dell'allievo deve essere continuamente valutata. Solo così l'insegnante è in grado di motivare l'allievo in base al suo livello e a fornire un insegnamento mirato.

**Controllo dell'apprendimento motorio ottimale**

- L'allievo capisce il compito
- Quale organo sensoriale predilige per la percezione?
- Possiede capacità coordinative e cognitive per mettere in pratica il compito da me assegnato?
- Ho chiesto troppo/troppo poco al mio allievo?

**Conseguenze per la messa in pratica**

Per consentire un apprendimento motorio ottimale è necessario adattare i consigli di natura pedagogica, metodologica e tecnica alle competenze d'azione dell'allievo. Per l'insegnante questo significa saper prendere le giuste decisioni all'interno dei modelli. Spesso non è il compito motorio in sé ad essere decisivo, bensì il modo in cui viene proposto. Con l'assegnazione del compito si possono gestire in modo differenziato le esigenze individuali. Le parole chiave dei tre modelli aiutano ad analizzare il proprio metodo di insegnamento.

**Esempi pratici sport sulla neve**

Le tesi a pagina 2 e 3 fungono da base per lo schema seguente e le tabelle con gli esempi pratici. Partendo da tali affermazioni si generano e si spiegano esempi concreti.

Lo schema a pagina 8 mostra le possibili conseguenze per l'insegnamento degli sport sulla neve in generale. Le conseguenze per l'insegnamento e l'apprendimento personale sono individuali. Oltre agli esempi esposti ognuno deve riflettere sulle conseguenze individuali.

A pagina 9 e 10 sono illustrati esempi concreti ed esercizi specifici per i vari attrezzi. Inoltre sono riportati consigli, feedback e spunti su come aumentare o ridurre la difficoltà degli esercizi.

Alle parole chiave generiche sono assegnati esempi specifici per l'attrezzo.



A pagina 8, 9 e 10 è inoltre possibile inserire degli appunti personali.



Per ciascuna delle tre tesi sono state inserite possibili conseguenze per l'insegnamento. Le conseguenze per l'insegnamento e l'apprendimento sono individuali. Annotate quali sono le conseguenze che contribuiscono a migliorare il vostro insegnamento e apprendimento.

Tesi / citazione	Conseguenze per l'organizzazione della lezione	Possibili conseguenze per l'insegnamento degli sport sulla neve	Possibili conseguenze per l'insegnamento personale	Possibili conseguenze per l'apprendimento personale
<p><b>«More learning less teaching»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indurre alla partecipazione attiva.</li> <li>• Motivare in modo differenziato e in base al livello.</li> <li>• Insegnare ad apprendere: sviluppare strategie di apprendimento.</li> <li>• Elaborare insieme i percorsi di apprendimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In qualità di insegnante, agire in modo esemplare e motivante.</li> <li>- Valutare correttamente le capacità dell'allievo, evitando di pretendere troppo o troppo poco (Senninger).</li> <li>- Responsabilizzare l'allievo e mostrargli fiducia.</li> <li>- Coinvolgere l'allievo nelle decisioni.</li> </ul>		
<p><b>«Non esiste nessuna informazione senza interpretazione»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collegare gli elementi percepiti con quelli noti.</li> <li>• Sollecitare consapevolmente determinati sensi: mostrare, spiegare, far sentire.</li> <li>• Verbalizzare la percezione.</li> <li>• Risvegliare l'attenzione e fare in modo che l'allievo si senta coinvolto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseguire metodi di insegnamento efficaci.</li> <li>- Considerare diverse forme di organizzazione.</li> <li>- Chiedere all'allievo se ha capito tutto e lasciare spazio all'interpretazione.</li> <li>- Rendere la lezione più interessante. Informare in modo chiaro.</li> </ul>		
<p><b>«Apprendere significa collegare»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sfruttare le affinità dei movimenti.</li> <li>• Associare i movimenti a delle immagini (metafore), sviluppare la rappresentazione mentale del movimento.</li> <li>• Associare le esperienze proprie e di terzi con i nuovi elementi motori.</li> <li>• Stimolare la bilateralità (esercitare entrambe le mani, entrambi i piedi).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Insegnamento improntato sulla molteplicità e la variazione.</li> <li>- Dare spazio alla fantasia e alla creatività.</li> <li>- Tenere conto dei feedback dell'allievo.</li> <li>- Riconoscere i punti deboli e migliorarli senza compromettere i punti forti.</li> </ul>		






Tesi: Più apprendimento - meno insegnamento («More learning – less teaching») (opuscolo G+S, pag. 4, 5)

Situazione iniziale: **In che modo posso incentivare l'allievo a partecipare attivamente?**

Sport sulla neve in generale	Esercizi specifici per l'attrezzo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percorso di apprendimento aperto</li> </ul>	<p><b>«Discesa in switch» (SB, Ski, TM)</b>            Effettuare una discesa alternando la posizione switch a quella normale.            Aumentare la difficoltà: effettuare il cambio saltando.</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insegnamento basato sull'effetto</li> </ul>	<p><b>Curve carving a corto raggio (Ski, TM, SB)</b>            Feedback: autocontrollo delle tracce sulla neve, controllo delle tracce sulla neve da parte del partner/dell'insegnante.  <b>Tecnica skating o classica (Nordic):</b>            Variare dinamicamente la spinta della gamba.            Feedback: sincronizzarsi con il partner, stessa fase di scivolamento (volume 4, pag. 81).</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trasmettere solo le informazioni più importanti (compiti aperti)</li> </ul>	<p><b>Duck Walk (Crab) (TM)</b>            Feedback: traccia sulla neve anche dello sci interno.            Appoggiando il nuovo sci esterno dev'essere visibile una traccia leggermente convergente.</p> 




Tesi: «Non esiste nessuna informazione senza interpretazione» (opuscolo G+S, pag. 6, 7)

Situazione iniziale: **In che modo sollecito consapevolmente determinati sensi?**

Sport sulla neve in generale	Esercizi specifici per l'attrezzo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variare i canali di percezione</li> </ul>	<p><b>Visuale/acustico (TM, Ski, SB)</b>            Adottare il ritmo del compagno davanti.            Curvare su indicazione del compagno che ci segue.            Aumentare la difficoltà: seguire le indicazioni con gli occhi chiusi.</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compiti in relazione all'attrezzo</li> </ul>	<p><b>Vestibolare (SB, Ski, TM)</b>            Ridurre la velocità della curva carving, fino alla perdita dell'equilibrio.  <b>Cinestetico (Nordic)</b>            Tecnica skating. Esperienze opposte: che cosa succede se si appoggia lo sci piatto o in presa di spigolo – interno o esterno (volume 4, pag. 88)?</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compiti in relazione ai movimenti</li> </ul>	<p><b>Cinestetico (SB)</b>            Variare l'angolazione (ginocchia/anche) durante lo slide.</p> 



Tesi: «Apprendere significa collegare» (opuscolo G+S, pag. 10, 11)

Situazione iniziale: **In che modo posso associare i movimenti a delle immagini (metafore)?**

Sport sulla neve in generale	Esercizi specifici per l'attrezzo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualizzare</li> </ul>	<p><b>Corto raggio gobbe (SB, TM, Ski)</b>            Studiare la pista, osservare altri utenti, immaginarsi la propria traiettoria.            «Cercare la via più semplice, come l'acqua che scorre verso valle.»</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Linguaggio figurato</li> </ul>	<p><b>Box (SB)</b>            Slide in posizione monkey.            Consiglio: la scimmia vuole pulire il box davanti a sé con la mano.  <b>Passo di uno (Nordic)</b>            Coltello a serramanico. Il coltello si apre, il coltello si chiude (volume 4, pag. 142).</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappresentazione mentale del movimento</li> </ul>	<p><b>Pipe (SB, Ski, TM)</b>            Mi immagino la discesa e visualizzo mentalmente tutte le volte che porto le ginocchia verso il busto.</p> 

Tesi: «Apprendere significa collegare» (opuscolo G+S, pag. 10, 11)

Situazione iniziale: **In che modo posso stimolare la bilateralità negli sport sulla neve?**

Sport sulla neve in generale	Esercizi specifici per l'attrezzo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenare i punti deboli</li> </ul>	<p><b>Frenata con gli sci paralleli (Ski), frenata in posizione telemark (TM), speedcheck (SB)</b>            Esercitare la frenata sul lato più debole.            Facilitare: ridurre la velocità.            Aumentare la difficoltà: frenare a comando.</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Differenziare</li> </ul>	<p><b>Tecnica skating 1:2 (Nordic)</b>            Una volta a sinistra, una volta a destra. Ogni tre passi inserire un utilizzo parallelo dei bastoncini (volume 4, pag. 103).  <b>Halfpipe Drop in (SB, Ski, TM)</b>            Eseguire da entrambi i lati. Partire lentamente. La volta successiva aumentare la velocità ma atterrare sullo stesso punto del wall.</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compiti stimolanti</li> </ul>	<p><b>Trick su pista – 180° (Ski, TM, SB)</b>            Eseguire il trick dal lato più debole.  <b>Skating o tecnica classica (Nordic)</b>            Nella curva telemark frenare fino a fermarsi (volume 4, pag.183).</p> 

## Riflessioni

Ognuno di noi apprende in modo diverso in base alle proprie esperienze. Gli aspetti dell'apprendimento motorio dimostrano quanto sia importante consigliare il proprio cliente, allievo o atleta in modo individuale. Spesso l'assegnazione del compito rivela già l'efficacia di un esercizio dal punto di vista dell'apprendimento. È sempre opportuno chiedersi se sono state prese in considerazione le competenze d'azione individuali e quali sono gli obiettivi degli esercizi motori.

Lo scopo della presente edizione di Academy, oltre a trasmettere nozioni teoriche, è di fornire spunti per l'applicazione pratica dell'apprendimento motorio e di aiutare i maestri di sport sulla neve a migliorare il loro insegnamento.

Gli esempi citati possono essere ulteriormente sviluppati. Gli aspetti dell'apprendimento motorio sono molteplici. Gli opuscoli pubblicati da Gioventù e Sport «L'apprendimento nello sport» e «L'apprendimento nello sport per i bambini» riportano ulteriori concetti e aspetti che possono essere elaborati in modo analogo.

Chi pratica sport sulla neve deve essere consapevole di come percepire, elaborare e realizzare al meglio i compiti motori. Ciò favorisce un apprendimento motorio efficiente.



Foto: Stephan Müller

## Conclusioni sull'apprendimento motorio negli sport sulla neve

La competenza d'azione individuale costituisce la base per l'organizzazione della lezione. Academy evidenzia alcuni aspetti che contribuiscono a rendere l'insegnamento ottimale.

In qualità di insegnanti di sport sulla neve dobbiamo anche riflettere sulla nostra competenza d'azione nell'ambito dell'insegnamento.

La scelta del metodo di insegnamento corretto gioca un ruolo importante. Quanto più è aperto un compito, tanto più l'allievo dovrà collaborare per raggiungere un determinato obiettivo.

Pertanto siamo tenuti ad analizzare il nostro insegnamento in maniera autocritica e ad interrogarci su come migliorarlo e in relazione a quali competenze.



Fig. 7: Modello della competenza d'azione per un insegnante di sport (Sport sulla neve in Svizzera, volume 1/2010 – pag. 19)

A volte ci vuole coraggio per adottare un insegnamento più aperto. Cerchiamo dunque di dimostrarci coraggiosi, senza tuttavia trascurare la sicurezza!

## Conclusione

La teoria e gli esempi pratici dimostrano che l'apprendimento motorio è strettamente legato alla percezione, all'associazione, alla molteplicità dei movimenti e alla variazione.

Le basi per tali capacità e competenze si formano prevalentemente in giovane età. Per i bambini è dunque importante acquisire un ampio bagaglio di esperienze motorie nelle varie discipline.

In qualità di insegnanti di sport sulla neve, monitori o allenatori cerchiamo di proporre un insegnamento quanto più variato possibile. Ma anche al di là dell'insegnamento sulle piste dobbiamo offrire ai nostri bambini, ragazzi e atleti diverse possibilità motorie.

Chi affronta il tema dell'apprendimento motorio può migliorarsi sia come insegnante sia come allievo. Percepire consapevolmente e variare, apprendere e provare elementi nuovi: tutto ciò stimola i collegamenti nel cervello e migliora le nostre capacità sportive e il nostro insegnamento.



Foto: SSSA

## Bibliografia

Müller, Stephan / Gadiant, Vali / Semadeni, Renato / Marugg, Jürg / Bonny, Michel / Berther, Aldo / Steiner, Jan (2010): serie di manuali «Sport sulla neve in Svizzera 2010». Belp: Swiss Snowsports Association

UFSPÖ Macolin, W. Stadelmann: Lernen im Sport, Bewegungslernen, Edizione 2012

**Trovate tutti i manuali di SWISS SNOWSPORTS e le riviste Academy su [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)**

## Impressum

**Direzione progetto** Andri Poo

**Direzione redazione:** Andri Poo

**Autori** Andri Poo, Arsène Page, Domenic Dannenberger, Peter Läubli

**Coautori** Michel Bonny, Daniel Friedli, Isa Jud, Jürg Marugg  
**Interlocutori** membri dello Swiss Snow Educational Pool, capidisciplina G+S

**Traduzione francese** Traduclovis, Monika Pfister

**Traduzione italiana** BFB Traduzioni Sagl

**Revisione tedesca** rublix Stephan Rubli

**Revisione francese** A. Rossier, A. Languetin

**Revisione italiana** M. Terrilini, M. Albisetti

**Fotografie** SSSA, Beat Howald, Stephan Müller

**Grafici** SSSA, Atelier J & L Zbinden Mathieu, CH-3268 Lobsigen

**Indirizzo redazione** SWISS SNOWSPORTS, Redaktion, Hühnerhubelstrasse 95, CH-3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Realizzazione grafica e stampa** Südostschweiz Presse und Print AG, Südostschweiz Print, Kasernenstrasse 1, CH-7000 Chur, [www.so-print.ch](http://www.so-print.ch)

**Cambiamenti di indirizzo** direttamente a SWISS SNOWSPORTS, Hühnerhubelstrasse 95, CH-3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Prezzo** compreso nella tassa per i membri dell'associazione SWISS SNOWSPORTS

**Diritti di riproduzione** Gli articoli e le fotografie pubblicati nell'ACADEMY sono protetti dai diritti d'autore. Ogni riproduzione e copia è possibile solo con accordo preventivo della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviate senza il suo accordo.

**Stampa** 19 000 esemplari, di cui 14 000 in tedesco e 5 000 in francese