

Principi Metodologici nella Didattica Inclusiva dello Sport Integrato

Methodological Principles in Inclusive Didactics of Integrated Sport

Pompilio Cusano

DISMEB - Università degli Studi di Napoli "Parthenope"
pompilio.cusano@uniparthenope.it

Antonio Ascione

DISMEB - Università degli Studi di Napoli "Parthenope"
antonio.ascione@uniparthenope.it

Abstract

The definition of the methodological principles in inclusive schools appeared to be an element of fundamental importance in the planning of the training of athletes with disabilities.

The knowledge and the development of principles is developed, from sports operator, in the process of transfer and is determined by the correct techniques of teaching. The structuring of these aspects in inclusive didactics allows a more clear and useful vision for the planning of training in integrated sport.

La definizione dei principi metodologici nella didattica inclusiva risulta essere un elemento di fondamentale importanza nella programmazione dell'allenamento di atleti diversamente abili.

La conoscenza e lo sviluppo dei principi viene sviluppata dall'operatore sportivo nel processo di transfert e viene determinato dalle corrette tecniche di insegnamento. La strutturazione di tali aspetti nella didattica inclusiva consente una visione più chiara ed utile per la pianificazione dell'allenamento nello sport integrato.

Keywords

Didactics, Training, Inclusion, Integrated Sports.

Didattica, Allenamento, Inclusione, Sport Integrato.

1. La Didattica Inclusiva attraverso lo Sport¹

Definire gli aspetti metodologici riguardanti l'allenamento inclusivo, inteso come formazione sportiva a cui partecipano persone, con diversi bisogni e sviluppi, allo stesso training, rappresenta uno degli aspetti chiave della didattica inclusiva, in cui l'obiettivo primario da raggiungere è il maggiore apprendimento possibile di ogni partecipante. Ogni persona necessita di diverse condizioni generali per apprendere in modo sufficiente e l'attuazione della metodologia operativa permette, a coloro i quali sono preposti a guidare le attività didattiche, di svolgere strategie idonee a favorire un migliore sviluppo psico-fisico di atleti sia normodotati che diversamente abili.

La Carta Internazionale dei diritti dello sportivo per l'educazione e per lo Sport indica al primo posto come la pratica dell'educazione fisica e dello sport sia un diritto fondamentale per tutti. Ogni essere umano ha il diritto fondamentale di accedere all'educazione fisica e allo sport, che sono indispensabili allo sviluppo della sua personalità.

A tal proposito, valorizzare lo sport come strumento per il raggiungimento di una maggiore salute psico-fisica nelle persone diversamente abili e per superare il disagio e l'esclusione sociale nelle persone diversamente abili; sostenere la pratica sportiva come strumento di coesione e di integrazione sociale (Ariemma, 2013) con la finalità dell'integrazione tra ragazzi/e disabili e ragazzi attraverso le varie discipline sportive rappresentano gli obiettivi chiari da raggiungere in termini didattici per l'inclusione (Cupellini, 1999; Tafuri et al, 2017). Gli operatori sportivi, nello sviluppo dei principi metodologici di una didattica inclusiva orientata correttamente verso la corretta formazione psicofisica di atleti diversamente abili hanno, specificamente, diverse competenze da far raggiungere ai partecipanti, tra cui (Peticari, 2008):

Acquisire maggiore autonomia e ridurre le specifiche problematiche psico-fisiche delle persone diversamente abili;

Stimolare e favorire: la coordinazione motoria, il livello d'attenzione, l'organizzazione spazio temporale, la coscienza e conoscenza di sé, l'autostima, la comunicazione, la socializzazione, nuove abilità motorie;

Raggiungere una buona autonomia nello spogliatoio e nell'ambiente circostante e un grado sempre maggiore di autonomia personale;

Sviluppare una positiva immagine di sé;

Percepire meglio il proprio corpo, attraverso l'integrazione e l'elaborazione delle esperienze motorie e percettive;

Favorire il rapporto con compagni e allenatori.

2. Principi Metodologici e Didattici nello Sport per favorire un Approccio Inclusivo

In funzione di tali finalità troviamo, dal punto di vista metodologico, la definizione dei principi da adoperare, che sono (Moliterni et al.,2017; Beyer et al.,2014 ; Raiola et al.,2015):

Principio di accessibilità.

Al partecipante devono essere indicati dei compiti pari al suo livello, evitando quelli troppo difficili o troppo semplici.

Principio di una partecipazione attiva e cosciente durante l'allenamento

Il partecipante dovrebbe essere a conoscenza di quanto sta facendo, delle modalità e del perché l'allenatore dovrebbe incoraggiare l'atleta a partecipare con convinzione all'allenamento.

Principio riguardante il modello.

Si riferisce alle imitazioni da parte dell'atleta del modello proposto dall'istruttore. Quanto più tempo viene impiegato tanto più perfetto risulterà l'esercizio.

1 Il manoscritto è il risultato di un lavoro collettivo degli autori, il cui specifico contributo è da riferirsi come segue: Paragrafo n. 2 è da attribuirsi a Pompilio Cusano, i Paragrafi n. 1 e 3 ad Antonio Ascione.

Principio del trasferimento.

E' la capacità di trasferire un apprendimento specifico ad un altro una volta che è stato acquisito.

Principio di divisione in periodi.

Risulta necessario per predisporre i contenuti nel tempo (Bompa, 2017).

Principio del sovraccarico, intensità e adattamento.

Il corpo umano si adatta progressivamente ad uno sforzo compiuto ad un livello maggiore. Questi sforzi devono però essere mantenuti tra la soglia minima d'intensità e il limite della tolleranza per condurre a risultati positivi che ci conduce a definire il valore di soglia ovvero il valore minimo a partire dal quale viene prodotto un effetto specifico (Brown., 2005; Stolen et al., 2005). Quando gli stimoli sono al di sotto della soglia non vi è nessuna risposta da parte del corpo e pertanto non vi è allenamento. Quando gli stimoli sono di intensità un po' maggiore ma non raggiungono la soglia possiamo parlare di allenamento solo quando gli stimoli sono ripetuti più volte. Quando lo stimolo raggiunge la soglia siamo in presenza di un allenamento quando vi è anche un riposo e un recupero adeguati (Cavill, 2006). Quando lo stimolo supera la soglia e si avvicina alla tolleranza massima vi è allenamento se gli stimoli non sono ripetuti troppo frequentemente (altrimenti vi è un eccesso di allenamento definito sovrallenamento).

Principio della variabilità.

Gli stimoli dovranno essere variegati per evitare la monotonia e la noia e per migliorare i risultati. L'istruttore dovrà avere a disposizione un'ampia gamma di esercizi differenti da alternare periodicamente.

Principio dell'adattamento.

Per migliorare le capacità e mantenere il livello dei risultati già ottenuti diventeranno necessarie le ripetizioni di azioni già apprese (Bortolotti, 2017)

Principio della progressività

Per migliorare i risultati sarà necessario aumentare gradualmente il carico dell'allenamento, il volume e l'intensità degli esercizi e la complessità dei movimenti nonché lo sforzo psicologico. Dal semplice al complesso Dal facile al difficile Dal conosciuto al non conosciuto

Principio di specificità

La capacità migliora quando si lavora su uno specifico aspetto dell'attività scelta. Ci dovrebbe essere un lavoro specifico riguardante i sistemi energetici, i gruppi muscolari, i movimenti tecnici tipici dell'attività scelta.

Principio della multilateralità

E' necessario procedere dal generale allo specifico. All'inizio verrà effettuato un lavoro di tipo generale e versatile per poi passare gradualmente ad un allenamento specifico.

Principio dell'individualità

L'allenamento dovrà essere adattato alle differenti caratteristiche degli individui, poiché ogni persona risponde in maniera diversa allo stesso allenamento a seconda delle caratteristiche fisiche ereditarie, della maturità, del tipo di nutrizione, del riposo e del sonno, del livello di condizione fisica, della motivazione e delle influenze dell'ambiente.

Principio dell'eterocronismo.

Quanto più grande è l'intensità dell'esercizio a breve termine, tanto più veloce è l'adattamento a quel tipo di lavoro e tanto prima esso svanirà. Se l'intensità è minore sarà maggiore la durata nel tempo e più lento l'adattamento che però scomparirà più lentamente (Invernizzi et al., 2014)

Principio dell'efficacia

Consiste nel raggiungere l'obiettivo prefissato con il minor spreco di energia possibile.

3. Tecniche di Insegnamento Inclusive nello Sport

L'istruttore impiegherà un determinato metodo di insegnamento a seconda dei partecipanti,

delle loro caratteristiche personali e del contesto in cui opera. L'istruttore avrà responsabilità differenti a seconda del metodo usato e del tipo di persone presenti. In generale possiamo dire che vi sono due tendenze principali: il metodo direttivo e il metodo attivo.

Metodo induttivo/direttivo

Vengono solitamente usati quando tutto ciò che deve essere comunicato segue una sua struttura gerarchica. L'istruttore definisce gli obiettivi e le risorse che serviranno ad effettuare l'attività in questione; il partecipante seguirà le istruzioni date; la valutazione dei risultati verrà effettuata alla fine.

Comando diretto

L'attività è unica per tutto il gruppo e l'istruttore ne gestisce la progressione dicendo cosa deve essere fatto e come. Questo metodo è adatto a gruppi numerosi e omogenei. L'istruttore deve possedere la capacità di dimostrare il contenuto tecnico degli esercizi con movimenti adatti per far sì che i partecipanti li possano ripetere correttamente (Boslaugh., 2006). Tutto viene misurato dall'istruttore che ne ha il pieno controllo (segnale di inizio dell'attività, di fine dell'attività, ritmo dell'esecuzione, posizionamento dei partecipanti). La valutazione viene indicata individualmente o in gruppo.

Assegnazione dei compiti

I contenuti dell'attività, l'attività stessa e i suoi tempi di esecuzione sono fissati dall'istruttore in precedenza. L'attività deve essere mostrata con precisione o dall'istruttore o da una componente del gruppo. L'istruttore indicherà il numero delle ripetizioni di ciascun esercizio. Durante l'esecuzione l'istruttore avrà il compito di supervisionare, dovrà fornire informazioni e motivare i partecipanti. La valutazione sarà fatta individualmente.

Metodo deduttivo/attivo

Gli obiettivi devono adattarsi alle caratteristiche dei partecipanti. L'istruttore ne facilita la partecipazione. La valutazione è di tipo informativo.

Insegnamento con reciprocità

I partecipanti sono disposti a coppie o gruppi a cui verranno assegnate funzioni e responsabilità differenti. I contenuti delle attività sono determinati in precedenza dall'istruttore. Vi saranno partecipanti attivi e non attivi; i partecipanti attivi eseguiranno gli esercizi che sono stati suggeriti dai non partecipanti i quali, inoltre, dovrebbero consigliare, condurre, valutare, controllare, aiutare e richiedere l'aiuto dell'istruttore quando lo ritengono necessario. L'istruttore sorveglierà e correggerà i partecipanti non attivi.

Insegnamento individualizzato

Adatta il lavoro dell'istruttore alle attitudini e alle capacità di ogni persona, permettendo di avanzare con ritmi e tempi personali, raggiungendo differenti livelli di apprendimento. Il programma sarà predisposto dall'istruttore dividendolo in sessioni consecutive, partendo dal livello di sviluppo più vicino a quello del partecipante (Cassani, 1999; Pappalardo, 2007; Visentin, 2016). Si partirà da una valutazione iniziale per determinare il livello di partenza. Non vi è bisogno della presenza dell'istruttore durante l'esecuzione dell'esercizio poiché il partecipante sarà in grado di auto-valutarsi (Ascione, 2013). L'autovalutazione consisterà nel fatto che ogni persona determinerà il livello raggiunto e deciderà quando (preferibilmente su consiglio dell'istruttore) sarà il momento opportuno per passare ad un livello superiore. (Rossi-Doria et al., 2016)

L'istruttore può fornire costantemente informazioni al partecipante, comunicare al gruppo i progressi realizzati, risolvere problemi quando se ne presentano, controllare i compiti. L'istruttore sorveglierà anche il livello di responsabilità dei presenti e la loro partecipazione al progetto.

Scoperta guidata

L'istruttore è la persona incaricata a stabilire gli obiettivi e i contenuti. Deve conoscere il livello di partenza dei partecipanti e prevedere le difficoltà. Questo metodo si basa sull'apprendimento attraverso tentativi ed errori, talvolta anche attraverso mezzi comunicativi digitali (Caserio, 2016). L'istruttore attenderà la risposta del partecipante e non sarà mai più avanti.

L'istruttore guiderà l'apprendimento e offrirà continuamente informazioni sui risultati. La valutazione verrà effettuata attraverso un'osservazione continua ed individuale.

Problem solving

I problemi presentati al gruppo sono aperti e non vi è una sola risposta possibile. L'istruttore è la persona incaricata di stabilire gli obiettivi e i contenuti. L'istruttore porterà un problema all'attenzione generale, farà da guida e proseguirà con l'apprendimento solo quando ciò è necessario. (Hollweck, 2016). I problemi sono una sfida che rendono il gruppo veramente motivato. I risultati verranno valutati dall'istruttore, anche se la partecipazione del gruppo deve essere facilitata. I partecipanti avranno bisogno di tutta una gamma di supporti orali o aiuti visivi o manuali per rendere più semplice il loro apprendimento a seconda della tecnica di insegnamento usata dall'istruttore (Dunn, 2005; Farrell, 2004). Verrà usata una metodologia globale nella quale i movimenti sono integrati tra loro, una metodologia analitica in cui i vari movimenti sono suddivisi; oppure una metodologia mista mescolando i due tipi di metodologie.

Riferimenti Bibliografici

Ariemma, L. (2013). Per un'educazione ad una cittadinanza inclusiva. Prospettive pedagogiche. *Pedagogia oggi*, (1), 101-114.

Ascione, A. (2013). Sport Medicina & Disabilità.

Beyer, R., Flores, M. M., & Vargas-Tonsing, T. M. (2009). Strategies and Methods for Coaching Athletes with Invisible Disabilities in Youth Sport Activities. *Journal of youth sports*, 4(2).

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2017). *Periodizzazione dell'allenamento sportivo*. Calzetti Mariucci editori.

Bortolotti, A. (2017). La prasseologia motoria: per un rinnovamento epistemologico dell'attività motoria e sportiva. *FORMAZIONE & INSEGNAMENTO. Rivista internazionale di Scienze dell'educazione e della formazione*, 14(3), 75-84.

Boslaugh, S.E., Andersen, E.M. (2006). Correlates of Physical Activity for Adults With Disability. *Preventing Chronic Diseases*, July 3(3):A78. Published online 2006 June 15.

Brown, D. R., Yore, M. M., Ham, S. A., & Macera, C. A. (2005). Physical activity among adults > or = 50 yr with and without disabilities, BRFSS 2001. *Medicine and science in sports and exercise*, 37(4), 620-629.

Carta Internazionale per l'Educazione e lo Sport (1979). Articolo 1, UNESCO

Caserio, F. (2016). *Touch. Interazione come espressione ed empatia come connessione attraverso uno strumento digitale comunicativo*.

Cassani, E.C. (1999). *Coaching*. Ed. Milano: Guerini e associati

Cavill, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (Eds.). (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. World Health Organization.

Cupellini A (1999). L'atleta disabile è un adulto che lavora, ha famiglia e degli interessi. *Erre come Riabilitazione*, p.7-9.

Di Palma, D. & Ascione, A. (2017). Sport, Education & Inclusion. *Research Journal of Humanities and Cultural Studies (RJHCS)*, Vol. 3 No. 3 – 2017: 41-46.

Dunn, J.M., Leitschuh, C. (2005). *Special physical education*. 8th ed. Dubuque (IA): Kendall/Hunt.

Farrell, R. J., Crocker, P. R., McDonough, M. H., & Sedgwick, W. A. (2004). The driving force: motivation in Special Olympians. *Adapted physical activity quarterly*, 21(2), 153-166.

Hollweck, I. (2016). *Conflict coaching: Allenarsi ad affrontare i conflitti di tutti i giorni con maggiore fiducia*. FrancoAngeli.

Invernizzi, P. L., & Dugnani, S. (2014). *DIDATTICA DEL MOVIMENTO UMANO VOL. 1: Qualità utili per la salute*. Carabà'srl.

Moliterni, P., Mastrangelo, M. E. (2017). Verso il canestro e oltre! Baskin per promuovere

inclusione e prosocialità: uno studio pilota. *Italian Journal Of Special Education For Inclusion*, 4(2), 171-188.

Pappalardo, L. (2007). *Dal coaching classico al coaching sportivo: come aumentare la motivazione e la performance negli atleti*.

Perticari, P. (2008). *La scuola che non c'è. Riflessioni e esperienze per un insegnamento aperto, inclusivo e universalità. Il caso del 2° Istituto comprensivo di Brescia*. Armando Editore.

Raiola, G., Tafuri, D., Paloma, G.F., & Lipoma M. (2015). Case study on mental health and physical activity. *Sport Science*, 8 (2), 95-98.

Rossi-Doria, M., & Tabarelli, S. (2016). *Reti contro la dispersione scolastica: I cantieri del possibile*. Edizioni Centro Studi Erickson.

Stolen, T., Chamari, K., & Castagna, C. (2005). Fisiologia del calcio: un aggiornamento. *Sports Med*, 35, 501-36.

Tafuri, D., Di Palma, D., Ascione, A. & Peluso Cassese, F. (2017). The educational contribution of sport for the formation of the disabled. *Formazione & Insegnamento XV – 3 – 2017*.

Visentin, S. (2016). Facilitatori e barriere nella pratica sportiva di atleti con disabilità fisiche: uno studio esplorativo. *Italian Journal Of Special Education For Inclusion*, 4(1), 121-136.