

MIRA ALLA LUNA. ANCHE SE MANCHERAI IL
BERSAGLIO, FINIRAI COMUNQUE IN MEZZO ALLE
STELLE



L'ERRORE

Per errore s'intende lo scostamento più o meno accentuato dalla esecuzione definita "corretta" cioè efficace in termine di costi, di tempi e di obiettivi raggiunti.

COMPONENTI DELLA PRESTAZIONE NELLO SPORT

CONSAPEVOLEZZA

OBIETTIVI REALISTICI

CONTROLLO DEI PENSIERI NEGATIVI

B. Rossi:

L'esecuzione di qualsiasi movimento, sia esso la risposta a uno stimolo esterno, sia esso il risultato di un progetto intrinseco dell'individuo, presuppone e determina la codifica di quattro tipi di informazione:

- le condizioni iniziali del movimento
- i parametri del movimento
- i risultati del movimento
- le sue conseguenze sensoriali quando la risposta è completata

Ogni scostamento dal risultato parziale o finale previsto nell'esecuzione di un movimento è definibile come “errore”

LA PRESTAZIONE

- CONTROLLO DEI PENSIERI
- CONTROLLO DELL'ATTENZIONE
- GESTIONE DELL' AROUSAL
- GESTIONE DELLO STRESS
- DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI
- CONTROLLO DELLE IMMAGINI

CARATTERISTICHE DIFFERENZIALI NELLE CORREZIONI DI ERRORI

<u>Caratteristiche</u>	<u>Selezione</u>	<u>Esecuzione</u>
•Tempo richiesto per iniziare una correzione	120-200 ms	30-80 ms
•Il fine è corretto?	No	Si
•È necessario un nuovo programma?	Si	No
•Strutture nervose implicate	SNC	Riflessioni spinali o cerebellari
•È richiesta attenzione?	Si	No
•N° delle possibili correzioni operabili simultaneamente	Nessuna	Molte
•Effetto prodotto dall'aumento del n° degli stimoli alternativi	Aumento del t di correzione	Nessuno

LE CAUSE DELL'ERRORE

- 1) Mancanza o carenza di comunicazione.**
- 2) Stato emotivo dell'allievo non adeguato**
- 3) Inadeguatezza del compito proposto alle capacità attuali dell'allievo: troppo difficile o troppo facile.**
- 4) Inadeguatezza dello stato attuale dell'allievo rispetto al compito proposto.**

Scala delle sensazioni											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Eccitato											
Fiducioso											
Rilassato											
Veloce											
Potente											
All'erta											
Attivo											
Energico											
Stanco											
Esausto											
Pesante											
Contrariato											
Teso											
Nervoso											
Irrequieto											
Preoccupato											
Sotto pressione											
Scoraggiato											
Imbarazzato											
Nostalgico/solo											

Figura 7.1 - «Scala delle sensazioni».

PERCHE' L'APPRENDIMENTO ABBIA LUOGO,
SI DEVE RICEVERE QUALCHE TIPO DI
INFORMAZIONE SULL'ERRORE, SIA DA FONTI
INTRINSECHE, SIA DA QUELLE ESTRINSECHE.

SITUAZIONI DI APPRENDIMENTO

- A) Osservazione ed identificazione dell'errore.
- B) Localizzazione dell'errore nell'ambito della sequenza motoria prodotta.
- C) Richiesta di descrizione dell'accaduto da parte dell'allievo.
- D) Spiegazione in termini di causa-effetto del perché dell'errore è da considerarsi tale ed immediata proposta delle alternative valide.