



apnea

TRAINING MENTALE E APNEA

Convegno Interdisciplinare sulle Scienze dell'Apnea USTICA 3 Luglio 2003

Lorenzo Manfredini (Psicologo-Psicoterapeuta)
www.apneaconsapevole.it – drmanfre@tin.it

“TRAINING MENTALE E DIDATTICA NELLA FORMAZIONE ALL'APNEA”

La questione della definizione dei parametri, dei criteri e dei metodi sui quali si fonda l'operatività dell'istruttore di apnea, attraversa diverse fasi di intervento e di contesto. L'integrazione delle tecniche di Training Mentale e di Counseling nel bagaglio formativo dell'istruttore di apnea svolge un compito importantissimo: rendere esplicito al subacqueo inesperto, attraverso gradi di approfondimento e di linguaggio, un nuovo campo di azione e un nuovo progetto tecnico.

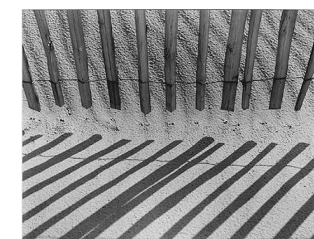
Il presente lavoro analizza le problematiche inerenti la didattica dell'apnea soffermandosi sui diversi modi di affrontare l'introduzione dei nuovi metodi di respirazione, di rilassamento, di concentrazione, di ascolto, di visualizzazione, etc.

Nell'istituire un programma psicopedagogico, con il singolo e con il gruppo, l'istruttore di apnea diventa consapevole che può, con le sue regole e il suo particolare modo di lavorare, condizionare l'apprendimento dei propri allievi.

La nuova proposta culturale dell'apnea moderna richiede un apprendimento e un dialogo attivo tra istruttore e allievo. Per questo motivo, è necessario che gli utenti siano degli iniziati, cioè condividano quanto proposto dalla nuova cultura apneistica in un luogo di incontro che valorizzi il vissuto personale e l'autoascolto. E' molto importante che la didattica sia "pensata" soprattutto dagli istruttori e che questo pensiero venga, in parte condiviso con gli utenti, costituendo un nuovo e comune linguaggio di riferimento.

Introduzione

Ogni istruttore subacqueo che si accinga ad insegnare adotta un metodo di lavoro, una didattica, che è pensata e organizzata per offrire conoscenze specifiche in dosi, tempi, modalità, comportamenti e modelli che risultino efficaci e facilmente apprendibili dai propri allievi.



Sommario:

Training Mentale e didattica nella formazione all'apnea 1/11



Numero14

News dedicato all'Apnea
Subacquea

a cura di Lorenzo Manfredini

L'esperienza ci insegna che un buon istruttore si forma dopo anni di pratica e che apprende dal suo "essere insegnante" a migliorare se stesso, attraverso la propria crescita personale, e il rapporto con gli allievi, quando riesce a mettersi nei panni dell'altro e a riconoscerne i comportamenti.

La didattica implica due parti:

- 1) La parte dell'istruttore che deve insegnare
- 2) La parte dell'allievo che deve apprendere

La didattica costituisce anche la gestione del rapporto interattivo di insegnamento e di scambio tra istruttore e allievo.

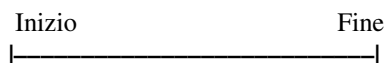
Solo una parte apprende?

Sarebbe erroneo ritenere che nel rapporto didattico apprende solo una parte (quella dell'allievo) mentre l'altra parte (già sapiente) si limita ad insegnare.

L'esperienza ci insegna che un buon istruttore si forma dopo anni di pratica e che apprende dal suo "essere insegnante" a migliorare se stesso, attraverso la propria crescita personale, e il rapporto con gli allievi, quando riesce a mettersi nei panni dell'altro e a riconoscerne i comportamenti.

La didattica si arricchisce variando l'esperienza, che significa: cambiare i soggetti ai quali si insegna; cambiare i contesti formativi trasformandoli anche con il proprio impatto e contributo organizzativo; cambiare gli argomenti per non "fossilizzarsi" sugli stessi schemi; sottoporsi ad una continua opera di formazione.

Organizzare un percorso didattico adeguato significa organizzare l'insegnamento e le attività correlate lungo un segmento temporale che abbia **un inizio** ed **un fine**.



Il segmento temporale implica l'organizzazione di conoscenze ed apprendimenti lungo tutta la linea del percorso didattico.

Il fine è regolato dal programma didattico e dalla identificazione dei mezzi per raggiungerlo.

In termini operativi significa identificare i singoli obiettivi, frames, e identificare i mezzi per raggiungerli.

L'istruttore ha almeno tre modi differenti di fare didattica: il grande gruppo (lezioni in aula di 10/30 persone), il piccolo gruppo (4/6 persone), la persona.

Svolgere una lezione di teoria davanti ad un numeroso gruppo di persone può essere utile per irradiare una conoscenza completa a tutti i componenti della unità didattica, ma non permette il recupero personalizzato del singolo allievo.

Tutti avanzano contemporaneamente, ma non vi sono progressi individuali.

La didattica per il piccolo gruppo, rappresenta una unità didattica più ristretta ma anche emotivamente più solidale capace di elaborare gli stimoli cognitivi che riceve autonomamente e di recepirne altri da diverse fonti con un dispendio di energia minimo rispetto alle capacità del singolo.

La didattica individuale, rappresenta la più efficace forma di insegnamento, ma anche la più «pressante» rispetto alle esigenze del singolo, in quanto mobilita ad un confronto continuo istruttore e allievo. L'allievo potrebbe non resistere a questo confronto a lungo, ragione per la quale occorre dosarla e mescolarla con le altre modalità di insegnamento.

La didattica individuale è particolarmente efficace per raggiungere gli obiettivi entro i tempi programmati e per la motivazione.

Il compito dell'istruttore in un contesto di corsi a tempo (2/6 mesi) consiste: nel favorire



Capitalizzare sugli errori, imparare dall'errore per migliorare non solo l'apprendimento dell'allievo ma anche il proprio modo di insegnare.

l'integrazione con gli altri: più la gente si frequenta e più impara a «piacersi»; nell'individuare le capacità individuali, valorizzandole e amplificandole; nel diminuire i conflitti derivanti da incomprensioni tra persone: l'apprendimento non avviene in condizioni di conflitto che inibisce fortemente la volontà individuale di crescere e far meglio; nel favorire le aspirazioni individuali realizzabili in un tempo né immediato, né troppo lontano: rendere quelle aspirazioni ragionevoli e realizzabili alla fine del percorso didattico.

La capacità didattica si valuta alla fine e non all'inizio.

La capacità dell'istruttore si valuta in termini di acquisizioni ottenute al termine di un percorso, e non all'inizio dello stesso.

Ciò implica da parte dell'istruttore la costanza di arrivare al termine della formazione con dei risultati che abbiano un obiettivo legittimo, ma anche ambizioso, favoriti da una didattica in continuo miglioramento.

Il motto è: 'Sbagliando si impara!'

Capitalizzare sugli errori, imparare dall'errore per migliorare non solo l'apprendimento dell'allievo ma anche il proprio modo di insegnare.

Avere la modestia di comprendere anche i propri errori, rendendosi conto che nessuno è infallibile, e prima o poi anche il migliore sbaglia.

A fianco di questi principi didattici, auspicabili in ogni contesto formativo, desidero presentare un nuovo metodo didattico di formazione all'apnea che contempla, insieme agli aspetti tecnici della didattica Apnea Academy, tre principi di formazione:

ascolto, consapevolezza, rilassamento.

Il metodo che presentiamo è il metodo:

Training Mentale e Apnea

Come si giudica la validità di un metodo di insegnamento?

Da ciò che produce? Dai risultati ?

Da dove partire per creare un nuovo metodo di insegnamento per l'apnea subacquea ?

La ricerca psicologica al servizio delle prestazioni in apnea subacquea ha evidenziato l'importanza di applicare durante gli allenamenti e la formazione esercizi di **movimento interiore** (fisico, emotivo e mentale) con lo scopo di comprendere i processi cognitivi implicati nell'apprendimento, il ruolo del contesto e delle aspettative, le concezioni della mente.

Tutto questo ha allargato il concetto di corso di formazione all'apnea subacquea in corso di educazione alla salute ed educazione della persona intesa nella sua globalità.

L'applicazione di questi nuovi principi può mettere l'istruttore e l'allievo nella condizione di aiutare sé stesso, può favorire cambiamenti e adattamenti, può aiutare ad utilizzare al massimo le potenzialità di ogni persona in diversi contesti.

Questo nuovo metodo prevede un approccio all'insegnamento formale e informale e comprende l'utilizzo di metodologie integrate.

Tra le sue finalità ricordiamo: dare informazioni appropriate, cambiare atteggiamenti, modificare comportamenti, abitudini, operare scelte più 'sentite'.

Gli obiettivi educativi riguardano le componenti:

Cognitive --> sapere

Affettive --> saper essere

Relazionali ---> saper dire

Psicomotorie --- > saper fare



Il nostro compito è quello stimolare nella persona dei processi di consapevolezza mirati al miglioramento sia delle competenze tecniche e della sicurezza in acqua, sia della maturazione e della crescita della persona.

Le finalità di un corso di formazione di training Mentale e Apnea riguarda i seguenti fattori:

Acquisire coscienza del proprio corpo
Aumentare le conoscenze specifiche dell'apnea subacquea
Raggiungere consapevolezza
Realizzare un cambiamento di abitudini
Acquisire la capacità di prendere decisioni
Realizzare un cambiamento nei comportamenti
Promuovere una modificazione personale

Il percorso di cambiamento

Livelli e modalità del CAMBIAMENTO

Va considerata prioritaria nell'apprendimento l'acquisizione di una **metodologia di azione**. Ciò comporta il problema dell'organizzazione degli spazi e dei tempi: una pianificazione ed un'organizzazione delle lezioni.

E' necessario riflettere sui processi messi in atto: un'interazione finalizzata alla **costruzione di un saper fare (processi, modalità, procedure)**.

La funzione dell'Istruttore nella nostra didattica ha perlomeno due funzioni:

1. quella di **sostegno** (far conoscere cose nuove)
2. quella di **problematizzazione** (evidenziare un problema e consentire di andare avanti).

Concetti importanti nell'interazione istruttore/allievo sono la **riformulazione e l'appropriatezza**: il *valore apprezzabile* di ogni conoscenza, non "data" ma "costruita".

VARI TIPI DI CAMBIAMENTO

Abbiamo due tipi di cambiamento:

- 1) nei processi e nelle capacità; esempio ne sono il processo di attenzione e il processo di ascolto (comprensione)
- 2) nelle motivazioni e concezioni

IL PROCESSO DI ATTENZIONE

Le capacità di attenzione e concentrazione sono spesso uno dei grandi problemi di alcuni soggetti che hanno difficoltà di apprendimento.

Se non c'è attenzione non c'è ricezione.

IL PROCESSO DI ASCOLTO

Per ascolto non si intende il fatto tecnico-uditivo, ma l'ascolto degli altri, ascolto di quello che viene

detto e quindi ricezione, come disponibilità alle posizioni altrui.

Tutto ciò si traduce in **processi di comprensione di messaggi comportamentali, verbali e non verbali**: sono processi di ricordo, memoria, apprendimento.

Nuove abilità cognitive

Nella progettazione di esperienze e di nuovi apprendimenti sono presenti processi cognitivi: si mettono infatti in atto processi di **anticipazione e pianificazione**.

L'introduzione delle tecnologie psicologiche implica l'utilizzazione di vari livelli di coscienza e la capacità di sentire, intuire e comprendere connessioni e legami.



Un fattore che cerchiamo di considerare è la concezione che un allievo o ha dell'apprendimento (dinamica per coloro che hanno successo, statica per gli altri).

Ma non c'è apprendimento senza amore.

MOTIVAZIONI E APPRENDIMENTO

Se può sembrare ovvio che si apprende soltanto se si è motivati l'obiettivo che ci prefiggiamo è creare situazioni motivanti.

La motivazione non è però solo una condizione è anche uno scopo.

In pratica si vuole dare agli allievi, insieme agli strumenti tecnici anche il gusto di fare le cose, il gusto di apprendere, di ricercare, di capire, di sperimentare.

La motivazione è quindi legata alla **competenza** (motivazione non interna al compito). Questo obiettivo è legato all'**efficacia**, cioè alla misura in cui ciò che si fa è efficace e funziona.

Un fattore che cerchiamo di considerare è la **concezione che un allievo ha dell'apprendimento** (dinamica per coloro che hanno successo, statica per gli altri).

Ma non c'è apprendimento senza amore.

CHI SIAMO?

SCUOLA DI FORMAZIONE E RICERCA PER L'APNEA SUBACQUEA

La scuola di formazione APNEA ACADEMY propone una nuova iniziativa in campo subacqueo, che non ha precedenti in Italia per quanto riguarda il settore specifico dell'apnea.

Nella subacquea con autorespiratore, negli ultimi anni, sono stati fatti notevoli passi avanti sia nella didattica che nella tecnica. Per contro, l'apnea è stata assolutamente trascurata in ogni suo aspetto e quando viene trattata, lo si fa' con metodi vecchi e superati.

Nel 1995, Umberto Pelizzari e Renzo Mazzarri (tre volte Campione Mondiale di Pesca subacquea), decidono di riempire questo vuoto, esistente nella realtà della subacquea Italiana, con la creazione della scuola APNEA ACADEMY.

Il primo passo era quello di creare un corpo docente che si occupasse dell'aspetto tecnico (Pelizzari, Mazzarri e Mardollo) e di quello scientifico (Prof. Manfredini, Prof. Magno e Dott. Sponsiello).

Nell'ottobre del 1996 si effettuò il primo corso per Istruttori Apnea Academy all'Isola d'Elba, al fine di avere una struttura didattica su tutto il territorio Nazionale, in grado di insegnare l'apnea secondo la metodologia studiata ed elaborata da APNEA ACADEMY. Da allora, ogni due anni, APNEA ACADEMY organizza corsi per diventare Istruttori di apnea. Il brevetto "Istruttore Apnea Academy" è attualmente riconosciuto da: AIDA, SSI, PADI, FIPSAS, NASE, CMAS.

Ogni Istruttore organizza corsi per allievi e rilascia brevetti di I°, II° e III° grado. APNEA ACADEMY conta attualmente oltre un centinaio di istruttori sul territorio nazionale e circa una trentina all'estero.

Il metodo di Training Mentale e Apnea è stato sperimentato e affinato dal 1996 ad oggi con positivi e sorprendenti risultati: agonistici e ludici

Confrontiamolo con i vecchi metodi

Staticità delle cose proposte (... invece di attenzione, ascolto, respiro, rilassamento, visualizzazione)

Scarsa attenzione al piano psicologico-emozionale (... invece di riconoscimento dei bisogni dell'allievo)

Adulto passivo ... metodi induttivi (invece di scoprire, favorire, educere!)

Istruttore preformato e spesso modello autoritario

Una scheda di confronto può aiutarci a comparare vecchi e nuovi metodi di insegnamento:



Numero14

News dedicato all'Apnea
Subacquea
a cura di Lorenzo Manfredini

Il miglioramento di specifiche competenze sportive riguarda l'intera persona. E' importante capire come e quali abitudini condizionano il nostro modo di operare.

METODO SEMPLICE – COMPLESSO

<u>INDUCERE</u>	<u>EDUCERE</u>
<p>Staticità</p> <p>Qualità? Allievo Passivo Un Istruttore adulto Imitazione di schema preordinato Modeling quasi esclusivo</p> <p>Correzione dell'errore Errore Lezioni preconfezionate</p> <p>Insegnante saputo (supponente?) Insegnare insegnando Insegnante che dice</p> <p>Didattica della certezza Didattica della tecnica Unidirezionalità</p> <p>Simpatia Antipatia</p>	<p>Dinamismo Tempo dedicato all'ascolto e alla consapevolezza Qualità – Quantità Allievo Attivo</p> <p>Costruzione dei significati psicologici dell'apnea</p> <p>Apprendimento libero Sperimentazione Non errore – sperimentazione</p> <p>Istruttore che fa e che ascolta (CAPACITA' DI ASCOLTARE) Insegnante in crescita (CRESCITA PERSONALE)</p> <p>Didattica del dubbio Didattica del sentire e della propriocettività Osmosi dell'insegnamento (relazione)</p> <p><u>EMPATIA</u> Empatia ... mettersi dalla parte dell'Altro. Capirne e soddisfarne i bisogni</p>

Cosa proponiamo di diverso?

Un processo di **crescita personale** che tende a favorire:

- l'accoglienza e il riconoscimento del valore positivo della propria persona e della propria vita
 - lo *sviluppo delle proprie qualità* e risorse
 - la *progressiva apertura alla relazione* e al counseling
 - la *formazione della consapevolezza* e della capacità critica
- la ricerca del *senso del proprio vissuto* fino ad aprirsi al proprio mondo psicologico.

Una **metodologia** che tende a:

personalizzare le proposte;
procedere attraverso *esperienze educative*
educare *socializzando*
curare la *convergenza di tutti gli interventi*

... alcune cose banalissime che nessuno realizza al 100%

... altre cose più complesse quindi :



L'organizzazione del metodo di Training Mentale e Apnea si avvale di diverse procedure:

lavoro individuale, di gruppo, sperimentazione diretta, lezione frontale, role play, discussioni per problemi, ricerca, esplorazione di movimenti, suoni, immagini ...

METODO DI ASCOLTO E DI RILASSAMENTO PER DARE CENTRALITÀ ALL'INDIVIDUO

Le polarità di questo processo riguardano il riconoscimento delle potenzialità individuali, l'utilizzo di nuovi strumenti di autoconsapevolezza, un atteggiamento positivo verso l'apprendimento e se stessi, un equilibrio emozionale.

La pratica dell'**ascolto**, dell'**operatività**, del **coinvolgimento** e della **collaborazione** rappresentano un nuovo modo di conoscere.

L'organizzazione del metodo di Training Mentale e Apnea si avvale di diverse procedure: lavoro individuale, di gruppo, sperimentazione diretta, lezione frontale, role play, discussioni per problemi, ricerca, esplorazione di movimenti, suoni, immagini ...

Indicatori importanti per valutare il nostro Metodo sono:

la trasversalità, cioè un approccio al reale indipendentemente dagli 'occhiali' societari, perché l'ambiente non ha niente a che vedere con le divisioni delle discipline. Ne consegue che il lavoro è svolto da una *équipe*, che può essere semplice (istruttore e allievo) o più articolata, con la presenza di professionisti ed esperti esterni.

la flessibilità. Non ci può essere una programmazione rigida per obiettivi parziali e finali anche se ovviamente sono necessari vari momenti di programmazione, all'inizio e in itinere.

la ricerca-insieme, cioè tutto il gruppo, nelle diverse competenze, si pone pariteticamente nella dimensione della ricerca.

Altre rilevazioni importanti riguardano:

Il gruppo di istruttori che progetta, lavora nello stesso tempo a formare se stesso come *équipe* e a calibrare i livelli di intervento.

La partecipazione di tutti permette di affrontare la complessità del contesto e quelle personali.

Porre "domande legittime" per cercare le risposte, prevede una programmazione non rigida, flessibile, in grado di accogliere modifiche;

non pensare di insegnare quello che si sa già, ma essere disponibili a esplorare ed imparare insieme e ad accettare di non arrivare a risposte definite;

valorizzare il contributo di tutti e la molteplicità dei punti di vista cercando le diversità e non solo le somiglianze;

non dimenticare che noi siamo dentro l'ambiente e non osservatori esterni, che ciascuno nel gruppo di lavoro ha la sua responsabilità e il proprio diritto di intervento;

gli allievi sentono che gli istruttori credono in quello che fanno.

Usare le stesse procedure di lavoro fra istruttori e allievi, rendendole esplicite, permette:

di riflettere sulla costruzione delle conoscenze, di imparare ad imparare

di valorizzare i saperi informali di tutti, mettendo sullo stesso piano emozioni, sensazioni, conoscenze;

di trovare un fondamento nel reale per la disciplina dell'apnea subacquea.

IL LAVORO PER LIVELLI SIGNIFICA

innovazione educativa = cambiamento nella organizzazione della formazione alla subacquea in termini di metodi e contenuti d'insegnamento-apprendimento e di relazioni



Nella nostra formazione sono rilevanti la flessibilità, la capacità di valorizzare le differenze, l'educazione all'incertezza e alla conflittualità, lo sviluppo delle qualità dinamiche, delle capacità di agire autonomamente e responsabilmente, di prendere decisioni, di convivere con l'imprevedibilità del reale.

(trasversalità delle iniziative e quindi colloquio tra le discipline ma anche tra le persone. Possibilità di fare ricerca-insieme.)

E' IMPORTANTE L'ATTENZIONE AL CAMBIAMENTO:

di conoscenze, di atteggiamenti, di valori e comportamenti.

Sono rilevanti la flessibilità, la capacità di valorizzare le differenze, l'educazione all'incertezza e alla conflittualità, lo sviluppo delle qualità dinamiche, delle capacità di agire autonomamente e responsabilmente, di prendere decisioni, di convivere con l'imprevedibilità del reale.

I saperi formali si coniugano con i saperi informali e si generano le competenze integrate

Quali strumenti offre il Training Mentale applicato all'apnea e come si applica?

Affiancando la pratica alla teoria

Riconoscendo l'importanza degli utenti

Con metodo

Supportando i processi di crescita individuale

I BISOGNI DELL'ALLIEVO APNEISTA

Come vogliamo che sia il nostro allievo apneista?

-attivo

-partecipe

-propositivo

-creativo

Cos'è assolutamente richiesto ad un istruttore che adotta questo metodo?

-capacità empatiche

-capacità di saper ascoltare e di saper comunicare anche al di là della parola (solo 8% è comunicazione verbale)

-capacità di saper raccogliere le comunicazioni ulteriori e saperle interpretare

-creatività

-capacità di energizzare la componente emozionale

Lo chiamiamo Metodo del sentire: il metodo di Training mentale e Apnea è incentrato più sul SENTIRE che SULLA TECNICA.

Il primo obiettivo riguarda lo sviluppo delle capacità di sentire (proprioceattività)

Come si sviluppa la capacità di sentire?

Attraverso l'ascolto, il riconoscimento di capacità senso – percettive e attraverso le informazioni sensoriali che giungono e vengono trasformate in percezioni: dall'esterno (analizzatori esterocettivi : visivo tattile acustico) e dall'interno... consapevolezza... (analizzatori introcettivi: cinestesico, stato dinamico o vestibolare)

Analizzatore cenestesico

E' costituito dai proprioceattori che sono

1. Fusi neuromuscolari (fibre sensitive)

2. Organi muscolotendinei del Golgi

Recettori articolari (corpuscoli del Pacini, organi di Ruffini)

Il nostro cervello è in grado di pensare per progressione, è in grado di metabolizzare esperienze, è in grado di elaborarle, è in grado di accedere a dei livelli nuovi, creativi e corretti.



Tutti mandano segnali al sistema nervoso centrale e ci permettono di differenziare gli stimoli, percepire lo spazio tempo, percepire la tensione e il rilassamento, percepire la posizione dei segmenti corporei (schema corporeo), percepire accelerazioni e angoli articolari.

Analizzatore vestibolare o stato dinamico

E' situato nell'orecchio, dà informazioni al sistema nervoso centrale sulla posizione del capo e quindi del tronco (equilibrio e movimento)

Lezione pratica

Strutturazione dell'incontro:

- Discussione dei compiti svolti
- Commento e discussione sulla nuova tematica dell'incontro
 - basi teoriche
 - consigli pratici per la messa in atto
- Video, esercizi, simulazioni, role play...
- Assegnazione di compiti a casa

Le tematiche psicologiche affrontate:

- Il comportamento e i suoi scopi
- Lo sviluppo della personalità
- Le emozioni
- L'incoraggiamento
- Comunicazione: ascolto ed espressione
- Disciplina e responsabilità
- Altri argomenti specifici

Lezione tipica: durata 90', divisa in 5 parti

1. Ascolto, Rilassamento, Respirazione o Stretching 10'/15'
 2. Acquaticità, educazione al movimento, educazione col movimento 10' – 15'
 3. Apprendimento dell'apnea dinamica e statica 40'/50'
 4. Gioco 5'/10'
- Consapevolezza e introspezione

Il gioco attiva e crea motivazione aumentando l'apprendimento

Scopi : acquaticità, abilità motorie di base, sviluppo di capacità coordinative, interiorizzazione di elementi ludici, sviluppo dei prerequisiti
Far sperimentare e stimolare la capacità di sentire
Far apprendere i Frames dell'apnea: passaggi e mini progressione

Mettere l'allievo in grado di confrontarsi con istruttori e aiuto-istruttori fin dai primi momenti.

In questa particolare fase di lavoro, il gruppo di apprendimento è costituito di 4/6 allievi

Lezione

Nelle lezioni si eseguono esercizi di:

1. Espressione corporea (consapevolezza del corpo)
2. Ascolto del corpo e tecniche di rilassamento



Per sviluppare la consapevolezza del so di sapere, so di sentire, so di agire, so di pensare, so quello che faccio occorre un adeguato processo di formazione personale.

3. Allenamento dei canali sensoriali (immaginazione, visualizzazione, dialogo interno ...)
4. Respirazione (apertura del respiro, energia correlata a vibrazioni diverse della voce, varie forme di respiro)
5. Bioenergetica (scoperta di movimenti naturali e creativi)
Movimento con musica (ricerca del ritmo personale)

Qual è la Teoria che dà substrato scientifico a questo metodo di TRAINING MENTALE E APNEA?

Nel nostro approccio si considera l'apprendimento psicofisico come il risultato del mettere in relazione (insieme) informazioni derivanti da 4 fonti:

1. Condizioni iniziali

- interne (postura, tensioni muscolari, etc)
- esterne (condizioni ambientali)
- Caratteristiche della risposta o specificazioni di risposta (parametri di forza, velocità, accelerazioni, ampiezza di movimento, etc)
- Conseguenze sensoriali: sensazioni (feedback sensoriali: cenestesici visivi ed uditivi durante e dopo l'azione) ...

L'autoconsapevolezza come sintesi di competenze trasversali (disciplinare, didattica, relazionale, autovalutativa e valutativa) e la consapevolezza dei risultati.

Conclusioni

Nel rapporto con l'insegnamento della apnea subacquea, la psicologia e il sapere pedagogico hanno acquisito conoscenze importanti nei settori dell'indagine psicologica relativa allo sviluppo personale, all'apprendimento e alla comunicazione interpersonale. L'integrazione di varie discipline ha reso necessario approfondire lo studio dell'interazione tra contenuti dell'insegnamento e processi cognitivi del soggetto, cioè tra il contenuto scientifico e culturale di cui l'allievo deve appropriarsi e le modalità genetiche e specifiche con cui il soggetto costruisce le proprie conoscenze, anche in considerazione dell'esistenza nell'uomo di una molteplicità di stili cognitivi.

In sintesi, che cosa propone dunque il nostro modello di Training Mentale e Apnea?

Un insieme di suggerimenti (regole) che tiene insieme le varie informazioni che derivano dalle 4 fonti precedentemente citate... e le correla significativamente.

Il nostro modello si è costruito sulle differenziazione e sulla integrazione funzionale di varie discipline.

Per noi il metodo di insegnamento si costruisce insieme all'allievo.

Importantissimo è il feedback: feedback estrinseco, feedback intrinseco.

Come si costruisce e si rafforza questo metodo?

PROVANDO, RIPROVANDO, SPERIMENTANDO... movimenti nuovi ed efficaci ... sviluppando un nuovo concetto di errore ...

Caratteristiche di questo apprendimento riguardano:

Variabilità

Sperimentazioni di una vasta gamma di movimenti (Random seriale e per blocchi)

Problem solving (scoperta guidata della soluzione del problema)

Consapevolezza dei risultati

Modeling

Escludere un canale sensoriale (cenestetico, visivo, uditivo) per esaltare gli altri

Consapevolezza dell'esecuzione

Transferimento di un apprendimento su un nuovo compito (Tranfert)



Pratica mentale (Ascolto, Rilassamento, Visualizzazione, etc.)

Metodo globale o per parti (analitico)

Capacità di eseguire correttamente e di coordinare i movimenti intenzionali in modo creativo

Filmati

E per concludere

... molta tecnica...

... molto sentire ...

... molto mare ...

PER IMPARARE A IMPARARE COME “COMPETENZA DELLE COMPETENZE”

Grazie dell'attenzione

Lorenzo Manfredini

Bibliografia:

Zambelli F., Cherubini G. (1999), "Manuale della scuola dell'obbligo: l'insegnante e i suoi

contesti". Angeli, Milano

Cambi F.-Orefice P.(a cura di), Fondamenti teorici del processo formativo, Liguori, Napoli, 1999

Zambelli, F. (1983), "L'osservazione e l'analisi del comportamento". Patron, Bologna

Bruner, J. (1992), "La ricerca del significato". Bollati Boringhieri, Torino

Gardner H., La nuova scienza della mente, Feltrinelli, Milano, 1988

Gordon T. (1994), "Insegnanti efficaci". Giunti Lisciani, Teramo

Manfredini L. (2001), "Apnea Consapevole: disciplina mentale e corporea", Ed. Olos, Ferrara

E per concludere

... molta tecnica...

... molto sentire ...

... molto mare ...