

METODOLOGIA D'ALLENAMENTO

ANALISI

PRINCIPI

DIDATTICA

Rel. Carlo Bonfatti – Docente Federale FIPAV

ALLENAMENTO SPORTIVO

- L'allenamento sportivo è un processo pedagogico-educativo complesso, che si concretizza con l'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, che stimolino i processi fisiologici di supercompensazione e migliorino le capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara (C. Vittori).

ASPETTI DELL' ALLENAMENTO

- CONDIZIONALI/COORDINATIVI
- TECNICI
- TATTICI
- PSICOLOGICI

OBIETTIVI DELL' ALLENAMENTO

- Curare la formazione delle funzioni fisiche, l'espressione della motricità e della personalità;
- Compensare la mancanza di movimento dovuta al moderno sistema di vita;
- Facilitare l'ampliamento di abilità e comportamenti motori;
- Promuovere l'interesse per le attività sportive;
- Migliorare le capacità di prestazione nella vita scolastica, di relazione e sportiva.

METODOLOGIA

- CONOSCENZA DEI PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO
- PROGRAMMAZIONE
- MEZZI
- CAPACITA'

PRINCIPI DELL' ALLENAMENTO

- Tutela della salute ed unità tra formazione fisica ed educazione globale
- Unità tra carico e recupero
- Gradualità – continuità – successione dei carichi
- Sistematicità dell'insegnamento
- Consapevolezza - autonomia - autostima
- Comunicazione
- Stabilità dei risultati

PARTIRE DAL GIOCO

- Chi alleno?
- Cosa succede in partita?
- Come devo/posso giocare?
 - Cosa devo migliorare

ANALISI DEL GIOCO

- Modello prestativo
- Competitività
- Fasi della partita
 - Ricezione - Punto
 - Battuta - Punto

DEFINIRE LE PRIORITA'

- Qual è la cosa che migliora il “gioco”.
- Cosa insegno per primo ad un giocatore.
- Quale chiave di lettura dare ad un fondamentale nel contesto del “gioco”.
- Quali sono le caratteristiche essenziali per giocare subito e bene.

DEFINIRE GLI OBIETTIVI

- **PROGRAMMA MOTORIO – SVILUPPO CAPACITA' ORGANICO MUSCOLARI**
- **FONDAMENTALI E TECNICHE DI RIFERIMENTO**
- **SPECIALIZZAZIONE DEI RUOLI**
- **ORIENTAMENTO E MOTIVAZIONE**
- **SISTEMA DI GIOCO**
- **SPECIALIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO**

FORMAZIONE TECNICA

- Sia quella individuale e di squadra sono il risultato del volume e della qualità del lavoro svolto;
- La corretta applicazione della didattica;
- Lo studio e la ripetizione dei gesti tecnici nella fase dell'apprendimento motorio unitamente allo sviluppo della motricità specifica sono di fondamentale importanza nell'età 8-13 anni;
- Gli interventi sulla correzione degli errori propriamente definiti, saranno oggetto del lavoro successivo (14-16);
- Differenze tra settore maschile e femminile.

ELEMENTI DELLA FORMAZIONE TECNICA

- Didattica e capacità di imitazione del gesto tecnico (fase di apprendimento)
- Volume di lavoro – Qualità del lavoro
- Consapevolezza, motivazione, mentalità
- Correzione degli errori – Rinforzo
- Capacità di gestione e figura dell'allenatore
- Il gioco – Modulo di gioco – Sviluppo del concetto tattico

STRUMENTI

- Lavoro analitico e super-analitico
- Lavoro sintetico
 - alto contenuto tattico
 - alto contenuto tecnico
- Lavoro globale
 - con indicazioni tecniche
 - con indicazioni tattiche
- Gioco (stessa conduzione della partita)

CLASSIFICAZIONE DEGLI ESERCIZI

- PER IMPARARE
- PER CORREGGERE
- PER MIGLIORARE
- PER FISSARE

e che soprattutto abbiano un comune denominatore

MOLTE RIPETIZIONI CORRETTE NEL TEMPO.

FASE DI APPRENDIMENTO MOTORIO

- Nelle fasi di apprendimento motorio è importante seguire i concetti base della didattica:
 - dal facile al difficile
 - dal semplice al complesso
 - dal poco al molto
 - dal conosciuto allo sconosciuto

STRUMENTI

- Esercizi di sensibilizzazione e di controllo
- Esecuzione del gesto globale per imitazione
- Analisi tecnica (scomposizione del gesto tecnico) e lavoro analitico
- Propriocettività
- Sviluppo motricità specifica
- Lavoro in condizione facilitata
- Ripetizioni – Rinforzo
- Multilateralità
- Precisione
- Destrezza
- Giochi

CONCETTI GENERALI PER LO SVILUPPO DELLA TECNICA

- Pianificazione dell'allenamento: tema principale, secondario, permanente
- obiettivo ben definito: l'atleta deve sempre sapere cosa
 - non può sbagliare
 - quasi mai sbagliare
 - errori trascurabili;
- L'obiettivo raggiungibile (obiettivi diversi in relazione alle capacità degli atleti)
- Sviluppo dell'equilibrio tra i fondamentali delle due fasi di gioco:
- Dare un ritmo adeguato all'allenamento: l'intensità non deve essere a scapito della qualità.
- Sviluppo della motricità specifica e delle posture con/senza palla

VOLUME DI LAVORO SUI FONDAMENTALI

- Esercitazioni a posizioni fisse/rotazione a tempo
- Esercitazioni a posizioni fisse/rotazione a tempo prefissato
- Esercitazioni a serie e ripetizioni
- Esercitazioni a obiettivo raggiunto
- Esercitazioni a tempo con obiettivo raggiunto
- Esercitazioni di gioco con obiettivi tecnici mirati (obiettivo raggiunto)
- Giochi a punteggio speciale

CONCETTI GENERALI PER LO SVILUPPO DELLA TECNICA

- Gli esercizi a rotazione con diversi fondamentali hanno una scarsa efficacia sul fissare e rinforzare i fondamentali individuali
- Non fermare mai la palla tranne che nella correzione dell'errore e nella didattica di partenza (lavoro analitico)
- Proporre nuovi temi o esercitazioni impegnative sotto l'aspetto dell'attenzione all'inizio dell'allenamento (soprattutto quando si fa eseguire lavoro analitico)
- Allenare il fondamentale in forma globale soprattutto quando questo è già strutturato in forma corretta nelle sue parti altrimenti si corre il rischio di allenare “adattamenti” personali e acquisire abitudini sbagliate

CORREZIONE DEGLI ERRORI

- Modello tecnico di riferimento
- Osservazione: errore primario ed errori secondari
- Far prendere coscienza all'atleta dell'errore di esecuzione
- Il lavoro in analitico +sviluppo della capacità motoria specifica
- Motivazione dell'atleta (deve essere il suo problema)
- Esercizi di rinforzo analitici e globali in condizione facilitata
- Utilizzare eventualmente sussidi particolari
- Utilizzare supporto video
- Utilizzare parole chiave che richi amino con un'immagine il concetto

CONTESTUALIZZARE LA CORREZIONE

- Incoraggiare e fornire rinforzi positivi sul miglioramento;
- Correggere un errore per volta per focalizzare l'attenzione dell'atleta;
- Il lavoro analitico di correzione è quotidiano;
- Esercitazioni analitiche quasi individualizzate o per piccoli gruppi;
- E' indispensabile la consapevolezza dell'errore e che il desiderio di migliorare sia reale;
- Abituare i ragazzi ad essere esigenti con se stessi (non accettare mai l'errore e soprattutto mai giustificarlo).
- Disciplina e partecipazione

SVILUPPO TATTICO

- Elaborazione tattica individuale e anticipazione motoria
- Indurre al ragionamento (insegnare a giocare)
- Mentalità agonistica nel set di allenamento (il gusto del gioco")
- Guidare l'alzatore con punti di riferimento precisi per la distribuzione;
- Progressività nel modulo di gioco
- Il "ruolo" non come obiettivo da raggiungere ma come strumento di crescita tecnica
- La squadra giovanile deve cercare di eliminare difetti, non nasconderli

SVILUPPO TATTICO

- Il miglioramento tecnico permette e favorisce il miglioramento tattico e non viceversa;
- Il modulo di gioco deve essere adeguato alle capacità tecniche e deve rispecchiare gli obiettivi posti in allenamento;
- Insegnare a giocare il 6 vs 6 applicando sempre il concetto “prima-durante-dopo”;
- Sviluppo delle situazioni di gioco in base alla loro correlazione:
 - senza punteggio ma studiando e fermando il gioco al bisogno
 - con il raggiungimento di un obiettivo prefissato
- Giochi a punteggio speciale.

SVILUPPO DEL PROGRAMMA MOTORIO

- Specificità del «transfer»
 - capacità di saper trovare una risposta motoria in un contesto nuovo, utilizzando quanto appreso in precedenza, in altre esercitazioni o azioni (differenti da quella che ci si accinge a risolvere);
- Le progressioni
 - Devono essere in numero limitato.
 - devono essere il più possibile simili alle situazioni di gioco.

FEEDBACK SULL' ESERCIZIO

- La posizione dei giocatori in campo.
- I loro movimenti in campo.
- Il loro orientamento rispetto alla rete.
- La sequenza degli eventi e la coordinazione dei tempi nella sequenza.
- La reazione agli stimoli in un giocatore.
- Lo svolgimento logico di un'azione di gioco.

ORGANIZZAZIONE DELL' ESERCIZIO

- I giocatori NON coinvolti devono assicurarsi che:
- La continuità ed il ritmo dell'esercizio vengano mantenuti.
- I palloni che rotolano o che rimbalzano non mettano in pericolo o disturbino gli allenatori e i giocatori impegnati attivamente nell'esercizio.
- I carrelli dei palloni siano sempre pieni e si trovino nel posto giusto; l'allenatore sia rifornito adeguatamente di palloni in modo che si possa concentrare sui fondamentali che sta eseguendo e sul controllo dell'esercizio.

ORGANIZZAZIONE DELL' ESERCIZIO

- Tutti i giocatori devono apprendere e controllare le capacità tecniche necessarie per svolgere le funzioni di supporto:
 - **Recupero dei palloni**
 - **Fornire i palloni**
 - **Fare da riferimento**

METODO GLOBALE

VANTAGGI

- Molto più motivante;
- “Transfer” diretto nei confronti del gioco;
- Si impara a giocare;
- Il “Feedback” è molto più reale e possibile.

SVANTAGGI

- Quantità delle ripetizioni;
- Riuscire a seguire tutti i giocatori;
- Stabilire delle priorità;
- Usare concetti chiave;
- Poter correggere.

PRINCIPI ESSENZIALI

- La REGOLA prima di tutto
- CHIAREZZA degli obiettivi;
- COERENZA negli interventi;
- PRETESA e ALTA RICHIESTA portano alla qualificazione.

CONCLUSIONE

*« E' PIU' FACILE FARE 1000 VOLTE UNA
COSA IN CUI SI E' BRAVI PIUTTOSTO CHE
PERSEVERARE E COMBATTERE PER LA
VITTORIA SUDANDO SU CIO' CHE
DAVVERO CONTA».*



GRAZIE PER L' ATTENZIONE
carlo.bonfatti@alice.it