

SLIDE per ESAME ALLENAMENTO INTEGRATO

Prof Andrea Capobianco

ALLENARE

ALLENARE

A Lena = Dare Forza

Chi è il soggetto dell'allenamento?

ATLETA PERSONA

Mentale Fisico Tecnico



Emotivo/Razionale

ALLENARE

Significa anche:

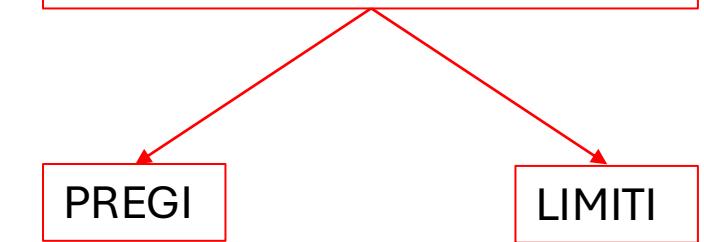
Prepararsi fisicamente mentalmente e tecnicamente a una gara o a un'attività sportiva

L'allenatore non deve assecondare i giocatori ma
PRENDERSENE CURA

Allenare = dare forza ... cosa vuol dire dare forza?

Allenare = Preparare, tramite esercitazioni, fisicamente tecnicamente e mentalmente a una gara o a un'attività sportiva... a superarsi

**COSA
SIGNIFICA?**



PREGI

Da esaltare
Da conoscerli per avere sicurezze
Da conoscere per uscire dai momenti down
.....

LIMITI

Superabili
Da conoscere per lavorarci
Limiti per essere consapevoli e non frustrati
.....

Insuperabili
Per essere sereni
Per creare cultura
.....

ALLENARE L'ATLETA

=

dare forza all'atleta

RAZIONALE

EMOTIVA

CHE SI INFLUENZANO
TRA DI LORO

ALLENARE L'ATLETA

=

dare forza all'atleta



IN CHE MOMENTO
SIAMO?

MARTEDI ... ma domenica
abbiamo vinto o perso?
Come stiamo andando?

Fisicamente come stiamo?
Emotivamente come
stiamo?

ALLENARE L'ATLETA

=

dare forza all'atleta



LE FASI SENSIBILI

CHE ETA' HANNO GLI
ATLETI?

DA DOVE PROVENGONO
GLI ATLETI?

ALLENARE L'ATLETA

=

dare forza all'atleta



IN CHE PERIODO
FORMATIVO SONO GLI
ATLETI?

COSA HANNO FATTO IN
PASSATO?

GLI OBIETTIVI QUALI
SONO?

L'ATLETA va aiutato dall'ALLENATORE per raggiungere l'obiettivo

Chiarezza

NO



SI



Atleta al centro: “informazioni“ per rendere consapevole

MIGLIORAMENTO ATTIVO

=

Ragazzo protagonista della sua crescita

=

Ragazzo deve sapere quali obiettivi/finalità si propone di raggiungere

=

Ragazzo deve sapere perché alcuni esercizi sono indispensabili

Atleta al centro: “informazioni“ per rendere consapevole

MIGLIORAMENTO ATTIVO

**CONSAPEVOLEZZ
A**

Strumenti

1. Utilizzo della voce
2. Far giocare e non far eseguire sotto dettatura
3. Uso dei video
4. Avere il coraggio di far sbagliare
5. Utilizzo di metodi da utilizzare
6.

**AUTOESIGENZ
A**

**RESPONSABILIT
A'**

**COMPETIZION
E CON SE
STESSI**

Allenamento “individualizzato” nell’allenamento di squadra

ALLENARE
=
dare forza



- Le correzioni individualizzate:**
- Correggere l’errore per il miglioramento che sarà diverso dall’errore di un altro compagno
 - Metodi utilizzati (energie/struttura)
 - Utilizzo della voce (perché l’errore?)
 - Esaltare o meno le cose fatte bene

Perciò **allenare** è bello e non facile ma essere consapevoli di ciò aiuta a scegliere se provare a diventare più bravi

Allenare ... un cammino



allenare

L'integrazione della parte fisica /tencico-tattica/ mentale

Integrando ciò che viene prima e con ciò che viene dopo

ALLENARE

A Lena = Dare Forza

**Dare forza tramite gli strumenti
dell'allenamento**

Riunione

Allenamenti

Video

Partita

etc

Chi è il soggetto dell'allenamento?

ATLETA PERSONA

Mentale

Fisico

Tecnico

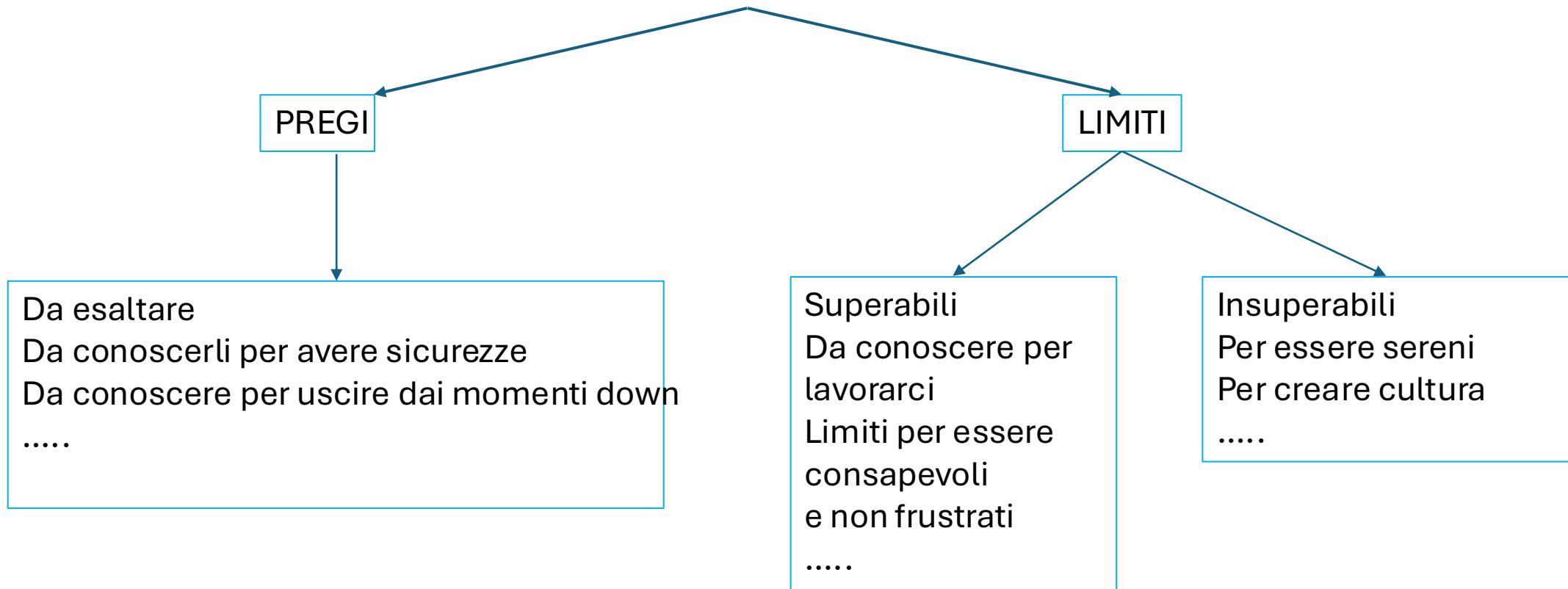
Emotivo/Razionale

ALLENARE

Significa anche:

Prepararsi fisicamente mentalmente e tecnicamente a una gara o a un'attività sportiva

ATLETA

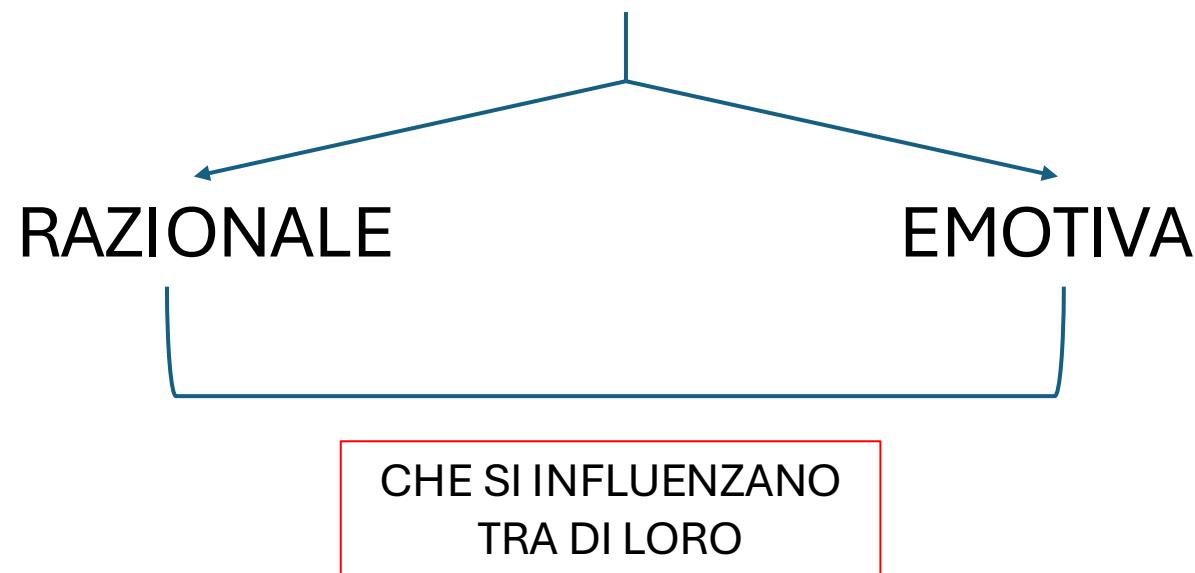


L'allenatore non deve assecondare i giocatori ma PRENDERSENE CURA

ALLENARE L'ATLETA

=

dare forza all'atleta



ALLENARE L'ATLETA

=

dare forza all'atleta



IN CHE MOMENTO
SIAMO?

MARTEDI ... ma domenica abbiamo
vinto o perso? Come stiamo andando?

Fisicamente come stiamo?
Emotivamente come stiamo?

ALLENARE L'ATLETA

=

dare forza all'atleta



LE FASI SENSIBILI

CHE ETA' HANNO GLI ATLETI?

DA DOVE PROVENGONO GLI ATLETI?

ALLENARE L'ATLETA

=

dare forza all'atleta

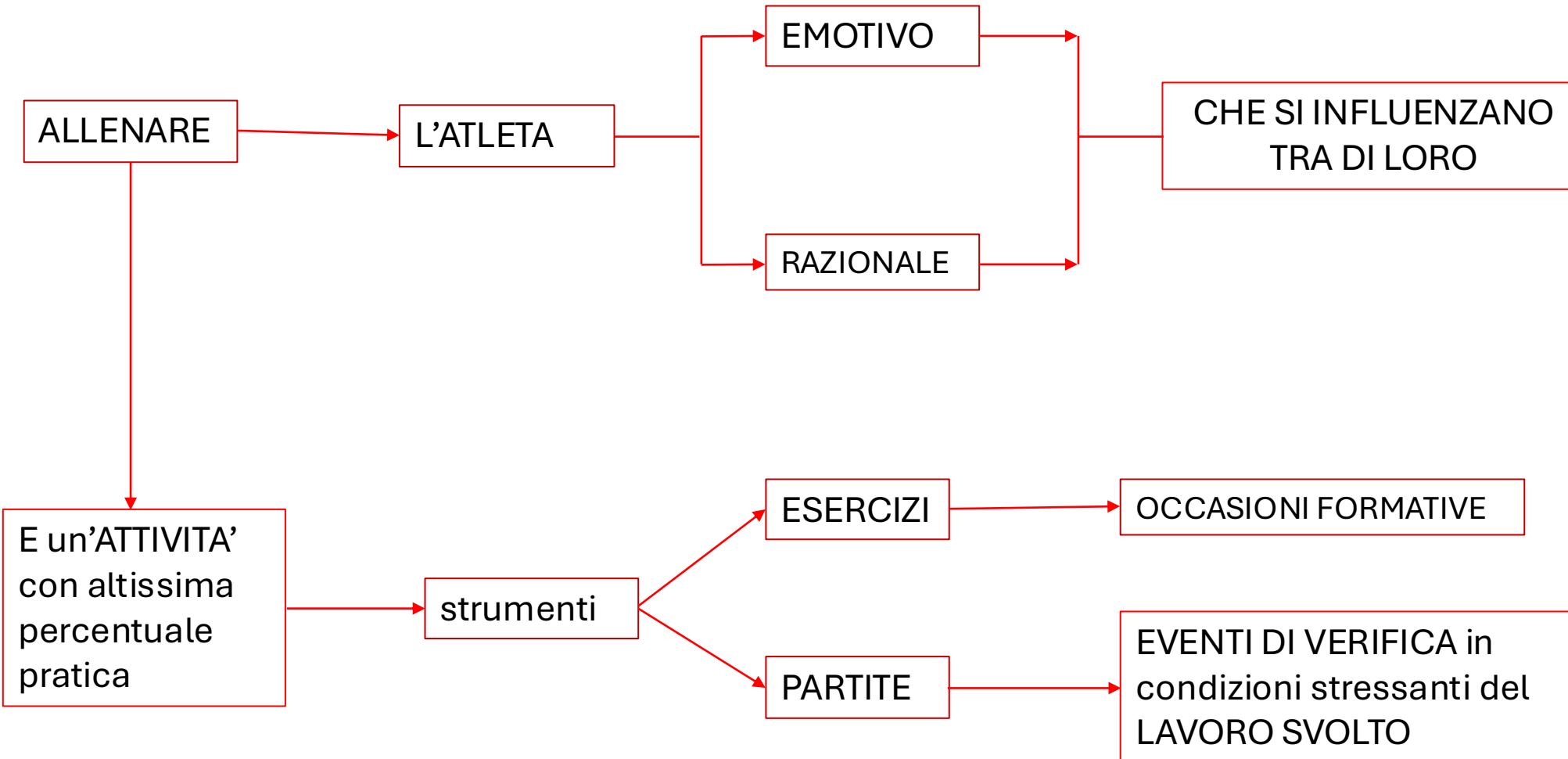


IN CHE PERIODO
FORMATIVO SONO GLI
ATLETI?

COSA HANNO FATTO IN PASSATO?

GLI OBIETTIVI QUALI SONO?

ALLENAMENTO INTEGRATO



Concetti Chiari: COSA INTENDIAMO PER ALLENAMENTO?

Allenamenti

=

“Progressioni di Esercizi / Situazioni proposte“

=

opportunità formative proposte

L'allenatore per allenare (dare forza) non deve assecondare i giocatori
ma **PRENDERSENE CURA**

STRUMENTI PRATICI (ESERCIZI da proporre) ma quali?

CREARE ESERCIZI : perché devono essere opportunità formative

Come si creano gli esercizi?
Partendo dalla conoscenza di:
✓ Obiettivo
✓ Punto di partenza

CONCETTO GENERALE

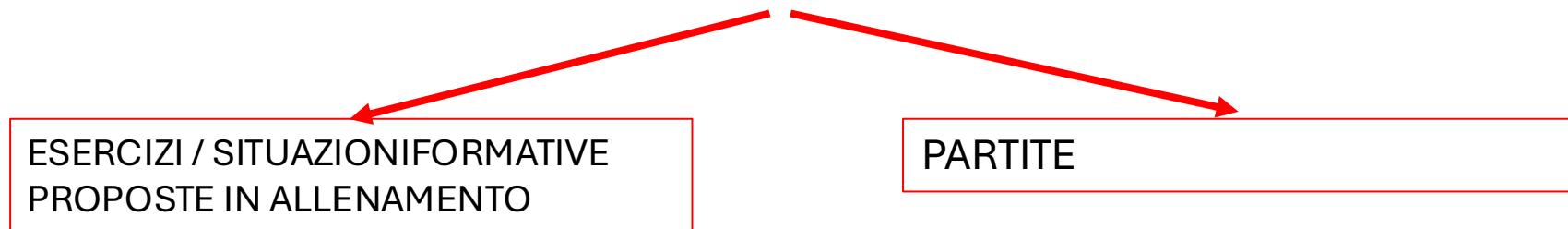
Momento formativo

STRUMENTI TECNICO/TATTICI

proporre le situazioni di gioco

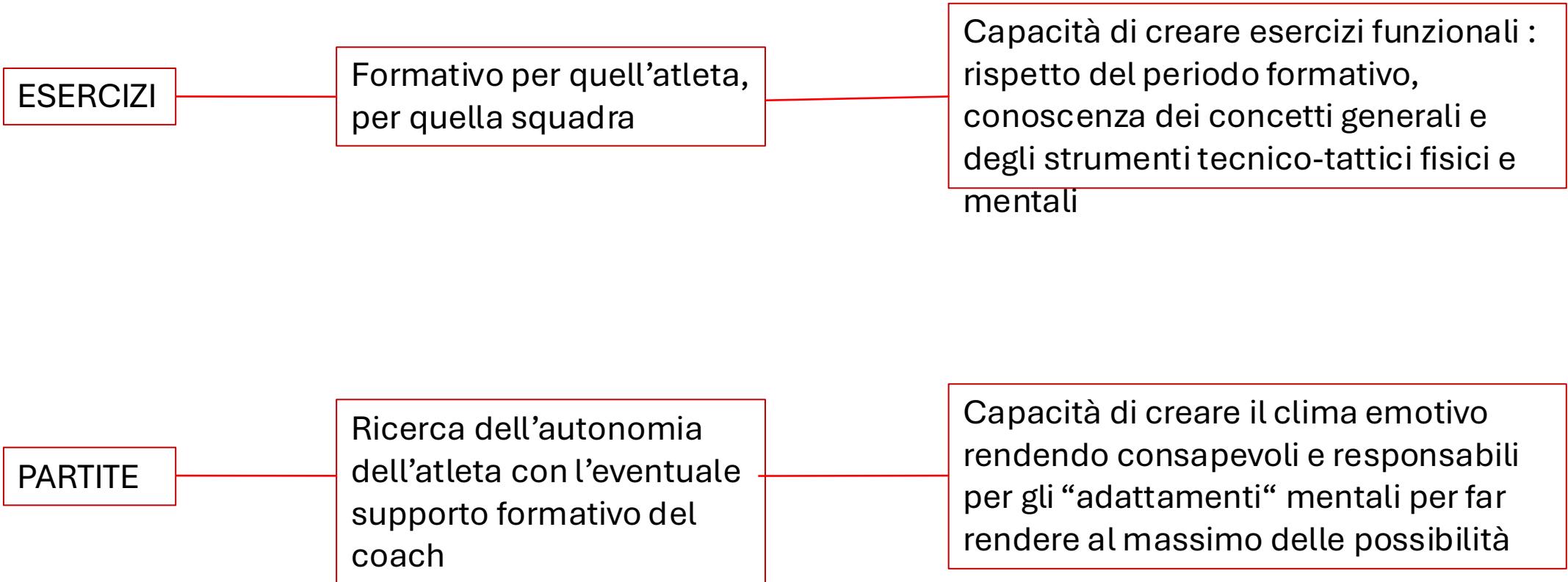
ESERCIZI O

Concetti Chiari



Esercizi / Situazioni proposte in allenamento = opportunità formative

Partite = situazioni di verifica del lavoro svolto in cui si verifica anche la mentalità vincente sotto stress (giocare al massimo delle possibilità)



DA COSA DIPENDE LA FUNZIONALITA' dell'ESERCIZIO?

Chi sono gli atleti?

Obiettivo

Momento formativo

Stato emotivo

Stato fisico

Stato tecnico

CHIAREZZA

Obiettivo da raggiungere



Non si può
prescindere!!!!

Punto di partenza



COSTRUZIONE PERCORSO FORMATIVO
(gli allenamenti da svolgere con i vari step programmati
per far migliorare l'atleta)

Allenamento

Quali esercizi fare?

Come suddividere (le file)?

Gruppo eterogeno?

Come mettere in progressione gli esercizi

Attenzione alla routine ripetitiva?

Quali obiettivi?

Il tempo a disposizione?

Come correggere?

I tempi di recupero?

Obiettivi irrealistici oppure troppo facili?

Come motivare e convincere di fare alcune cose?

Allenamento integrato: concetti generali

Concetto di integrazione

L'integrazione presuppone un
atteggiamento integrativo

**Integrazione = Costruzione di una
totalità comune**

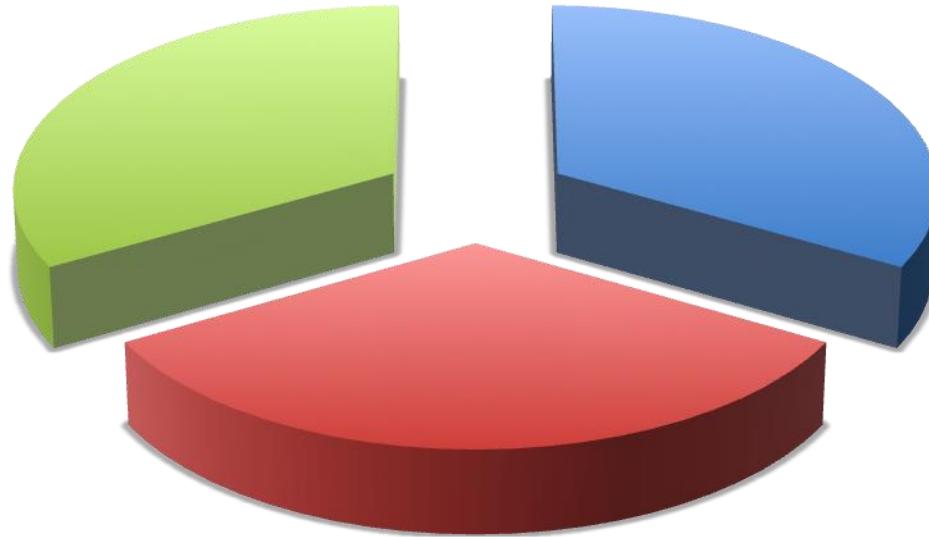
ALLENAMENTO INTEGRATO

Negli sport di squadra

Negli sport individuali

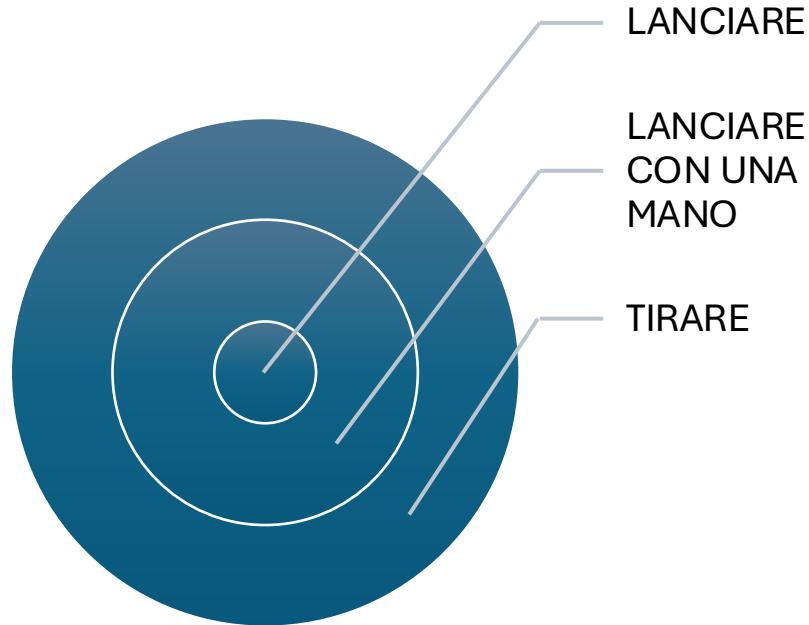
FONDAMENTALE:

**OGNI ALLENATORE
INCARNA
CONSAPEVOLMENTE O
SPONTANEAMENTE
(INCONSAPEVOLMENTE)
UN TIPO DI
INTEGRAZIONE**



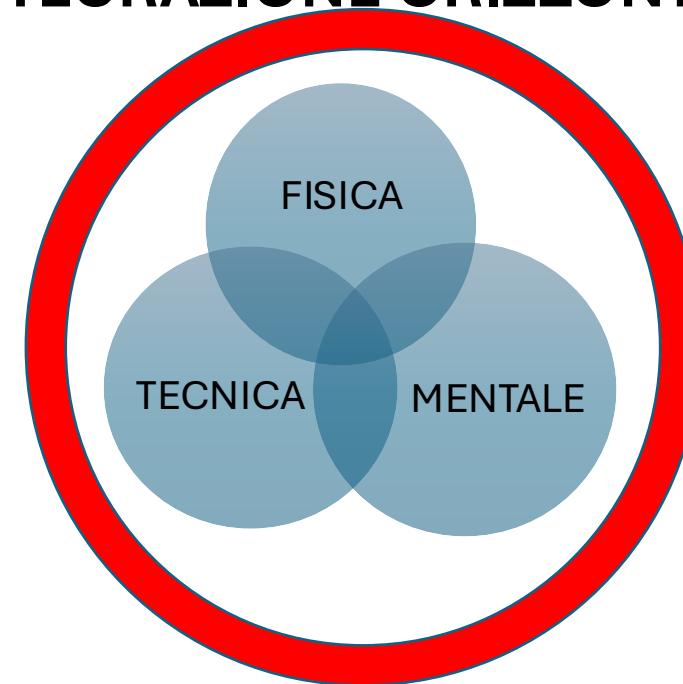
FORMAZIONE : ALLENAMENTO INTEGRATO

INTEGRAZIONE VERTICALE



Cosa viene prima e cosa dopo?

INTEGRAZIONE ORIZZONTALE



In ogni momento le tre parti integrate

INTEGRAZIONE

VERTICALE

- Ciò che viene prima è ricchezza per il dopo

ORIZZONTALE

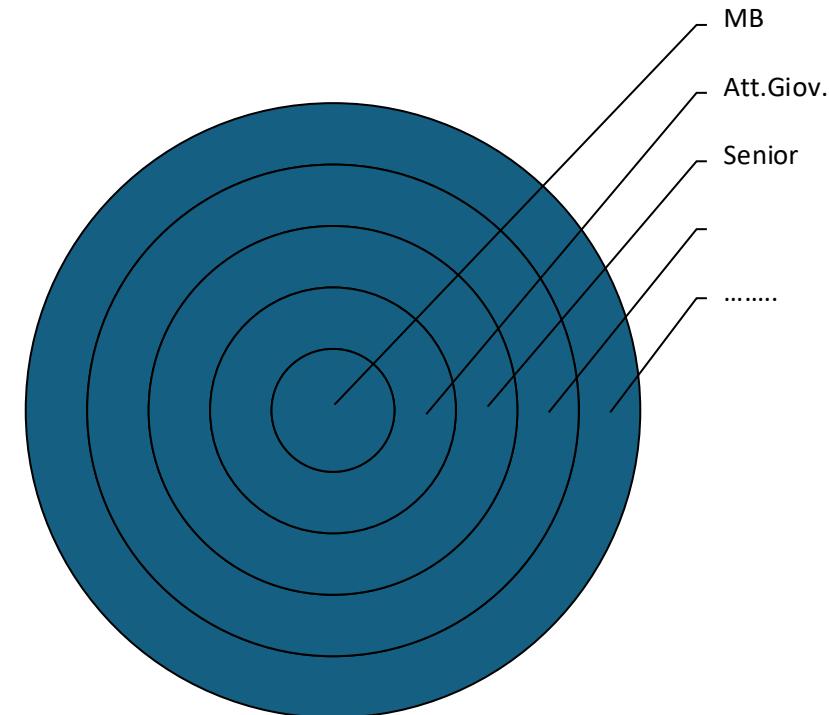
- Integrazione tra la parte mentale, la parte fisica e la parte tecnica

INTEGRAZIONE VERTICALE

- Ogni totalità superiore include quella inferiore ed è contenuta da quella superiore

(ad esempio il MB sarà costituito da elementi che non scompariranno nel livello logico superiore dell'attività giovanile o senior ma sopravviveranno in un'altra formula:

Il tiro nell'attività giovanile sarà il prendere ed il lanciare nel MB)



Negli allenamenti

L'allenamento si integra con gli altri allenamenti

In quale periodo dell'anno

Come è andato l'allenamento precedente?

Quali obiettivi ha la squadra?
Formativi – Risultati immediati

Quale e quando è l'allenamento successivo

L'esercizio nell'allenamento come si integra ?

La progressione didattica ... in base a cosa?

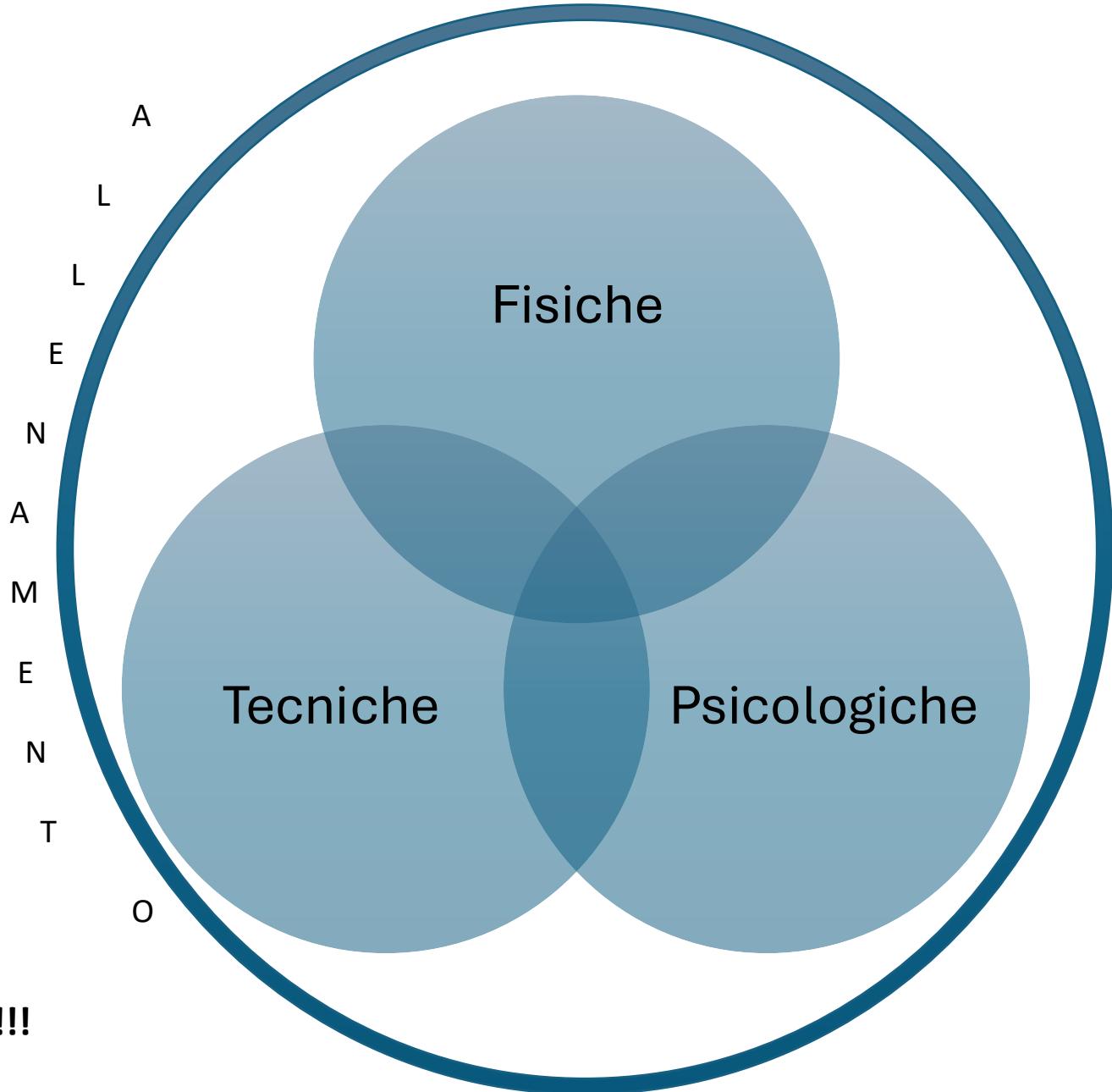
Importanza dell'aspetto mentale = lettura

Importanza dell'aspetto fisico = lettura

Sapendo il concetto ... adattarsi all'emergenza

LE INTERFERENZE

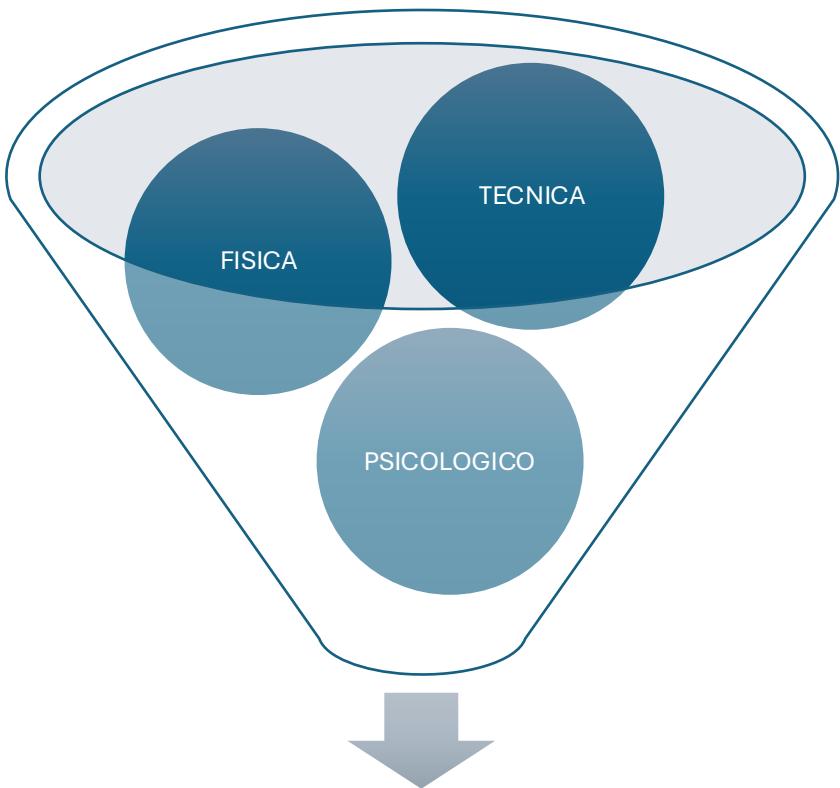
ESISTONO SEMPRE!!!



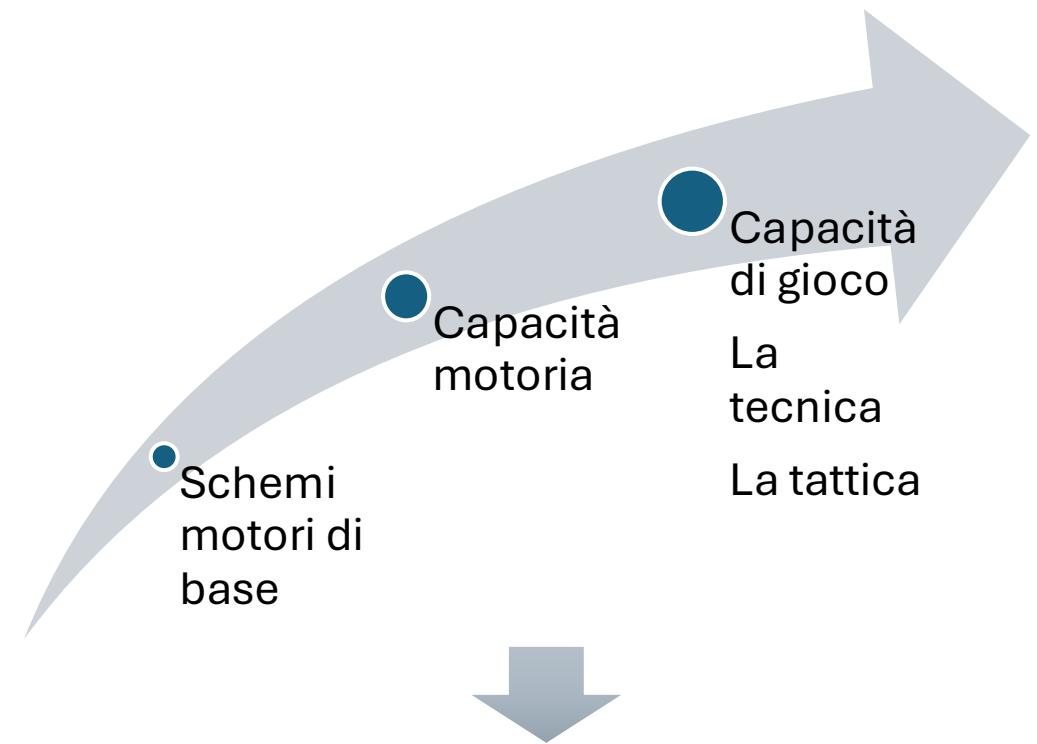
Idea di programmazione anno per anno : allenamento integrato per la formazione



CI SONO INTERFERENZE?



ATLETA ESSERE UMANO
Ogni parte influenza le altre



Ciò che viene prima influenza ciò che viene dopo.

Integrazione orizzontale e verticale: La preparazione di un allenamento



Allenamento integrato: le integrazioni esistenti

Integrazione orizzontale

Integrazione verticale

Allenamento integrato

Ogni parte influenza le altre parti

- Il giocatore è stanco perciò non piega le gambe in difesa
- COSA ALLENIAMO?**
- La tecnica??? La consapevolezza del gesto???
la parte fisica = la "resistenza"?

Allenamento integrato

Ogni parte influenza le altre parti

- Il giocatore sbaglia sempre gli ultimi tiri

COSA ALLENIAMO?

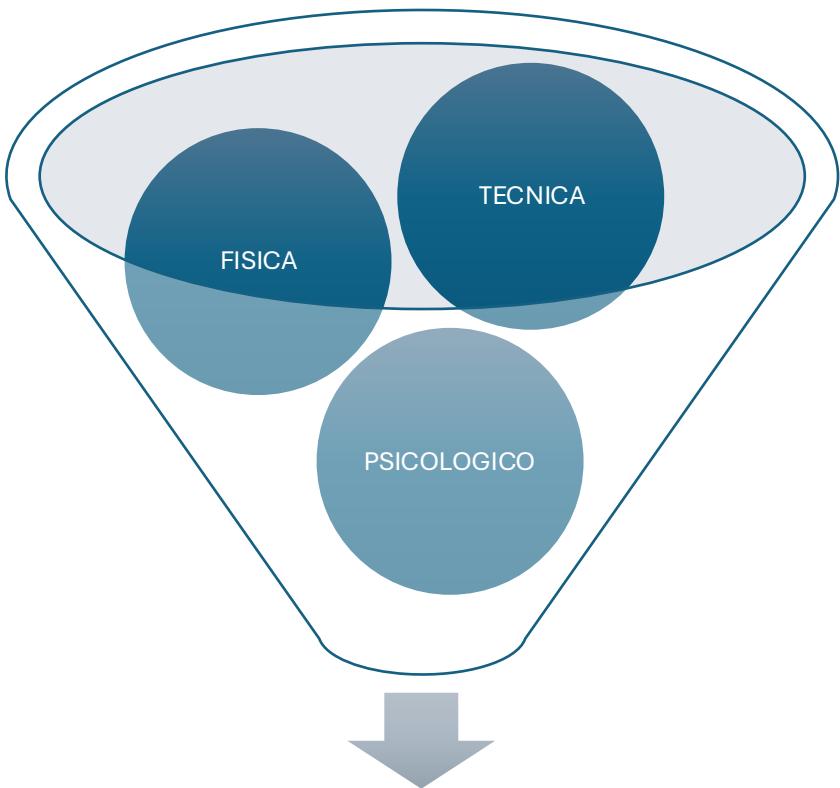
- La mobilità articolare??? la parte tecnica = la conoscenza ed esecuzione del gesto?
- Il tiro sotto pressione facendo essere concentrati sul gesto?

Allenamento integrato

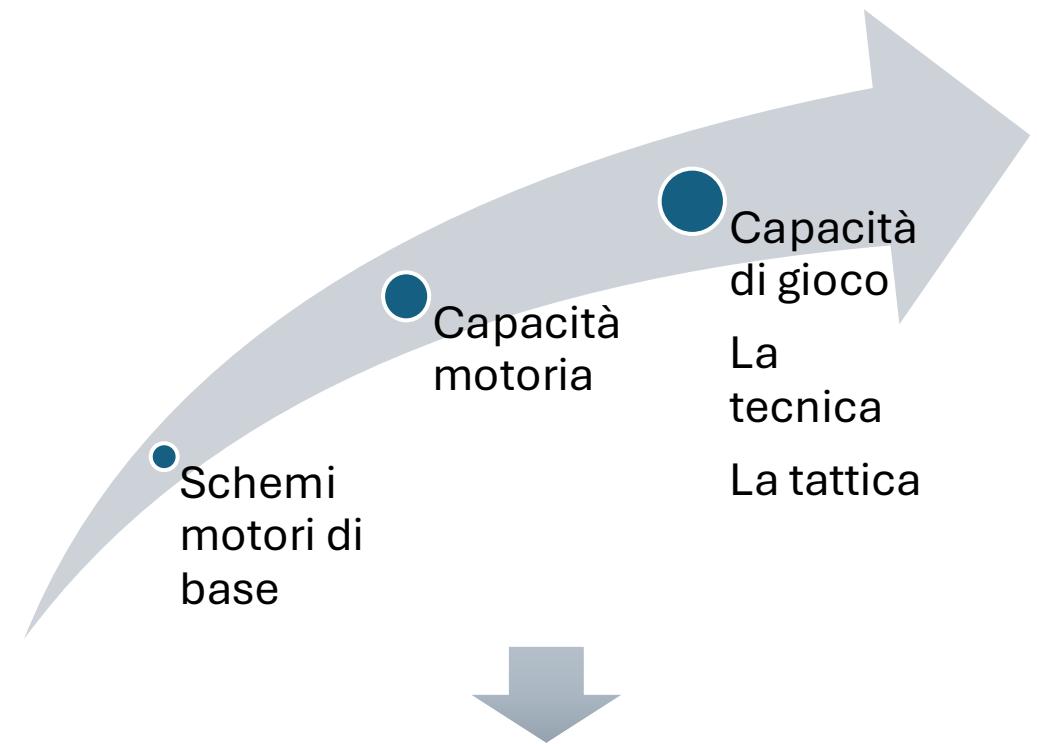
Ogni parte influenza le altre parti

- Il giocatore non conosce la tecnica del tiro
COSA ALLENIAMO?
 - La mobilità articolare??? La consapevolezza del gesto???
la parte tecnica = la conoscenza ed esecuzione del gesto?

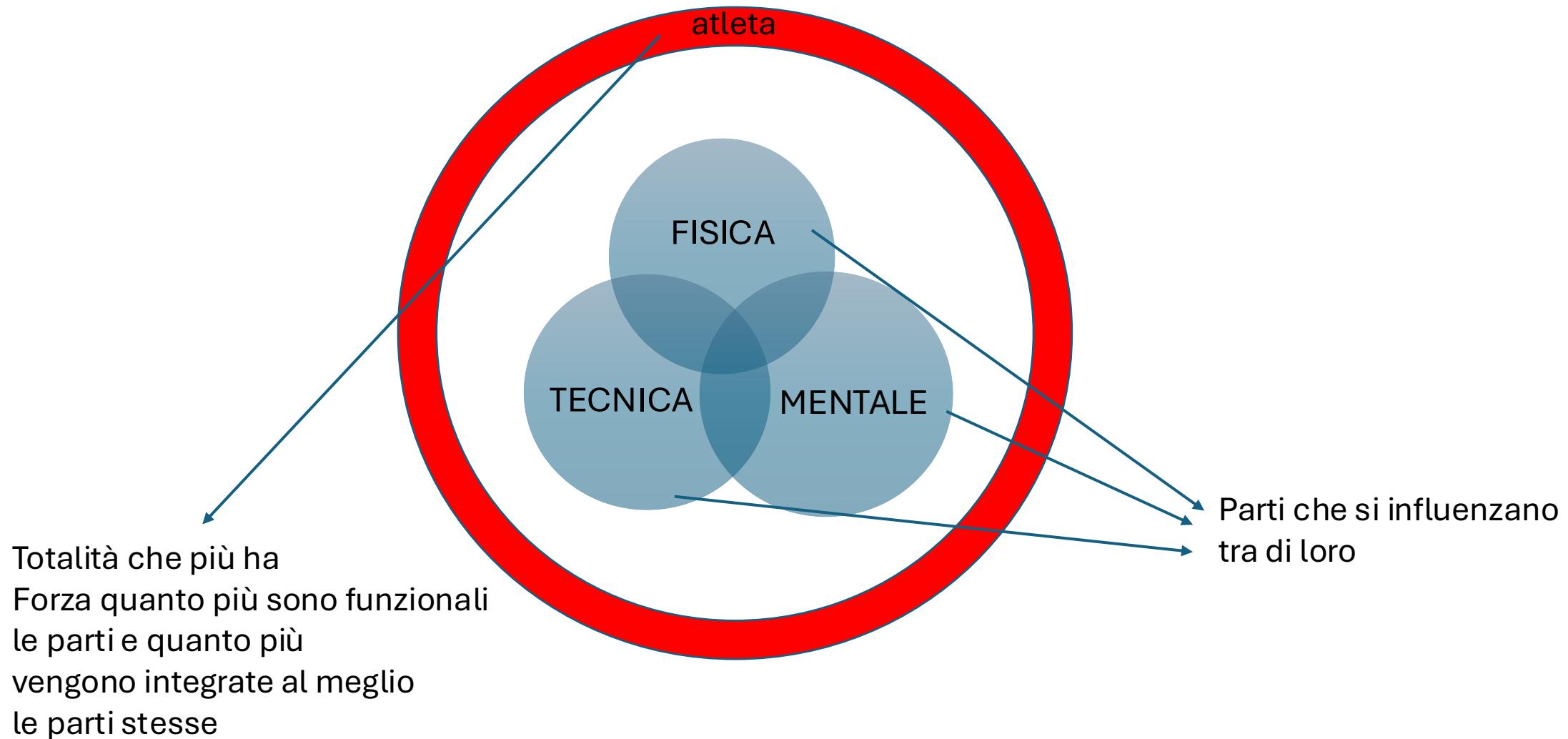
CI SONO INTERFERENZE?



ATLETA ESSERE UMANO
Ogni parte influenza le altre



Ciò che viene prima influenza ciò che viene dopo.



Integrazione intesa come costruzione di una totalità comune

E' necessario:

1. La conoscenza della legge di funzionamento di ciascuna delle identità che si vogliono far incontrare (integrare)
2. Del livello a cui è possibile l' incontro
3. Della posizione gerarchica (=ruolo) che ciascuna di esse assumerà all' interno della totalità comune

- Mettere insieme le cose senza curarsi delle "regole" produce un' integrazione "spontanea" che può (spesso) non convertirsi in un potenziamento della totalità generale come si ci attenderebbe dalla buona qualità delle identità che si affrontano.

LEGGI PER INTEGRARE

1- La conoscenza della legge di funzionamento di ciascuna delle identità (PARTI) che si vogliono far incontrare (integrare)

TIRO



LEGGI PER INTEGRARE

2- Del livello a cui è possibile
l' incontro

Alzare o abbassare l'intensità
senza sporcare la parte tecnica

TIRO



LEGGI PER INTEGRARE

3- Della posizione gerarchica
(=ruolo) che ciascuna di esse
assumerà all' interno della totalità
comune

LE PRIORITA'

L'allenamento metabolico quando inserirlo?

- Quando inserirlo
 - Inizio
 - Parte centrale
 - Fine allenamento

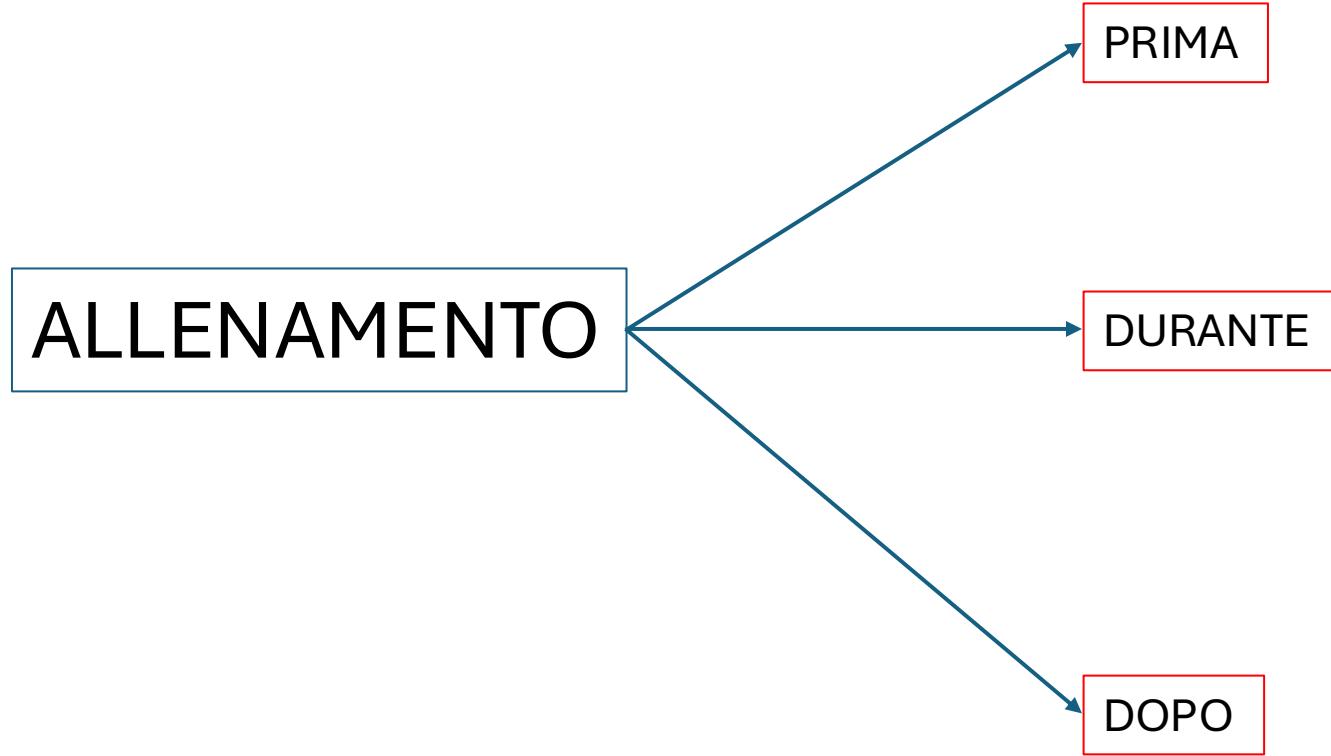
SE SIAMO CONVINTI CHE L'ALLENAMENTO INTEGRATO SIA UN MODELLO FUNZIONALE DOBBIAMO ESSERE CONSAPEVOLI ... perché:

ESSERE CONSAPEVOLI

Possiamo indirizzare l' intervento
Capire l' errore ... cosa è dovuto
Mettere in discussione le proprie scelte
.....

NON ESSERE CONSAPEVOLI

Intervento “casuale”
Difficoltà di mettere in discussione le scelte
Correzione unilaterale (esempio solo tecnica)
.....



PERIODO FORMATIVO/programma/la
“strada“ da fare
LIMITI che sono possibili da superare
PRIORITA’ da insegnare
LE PRIORITA’ su quale parte allenare
.....

Non perdere di vista gli obiettivi
Dare forza nella pratica (spiegazione-
Correzioni-Uso voce-Posizione-.....
Esserci SEMPRE
.....

Appunti su come è andato l’allenamento
Ricerca vari feedback
Se presenti video guardare i video
Coinvolgere lo staff
.....

ALLENAMENTO INTEGRATO: il prima

LE CAUSE DEGLI ERRORI

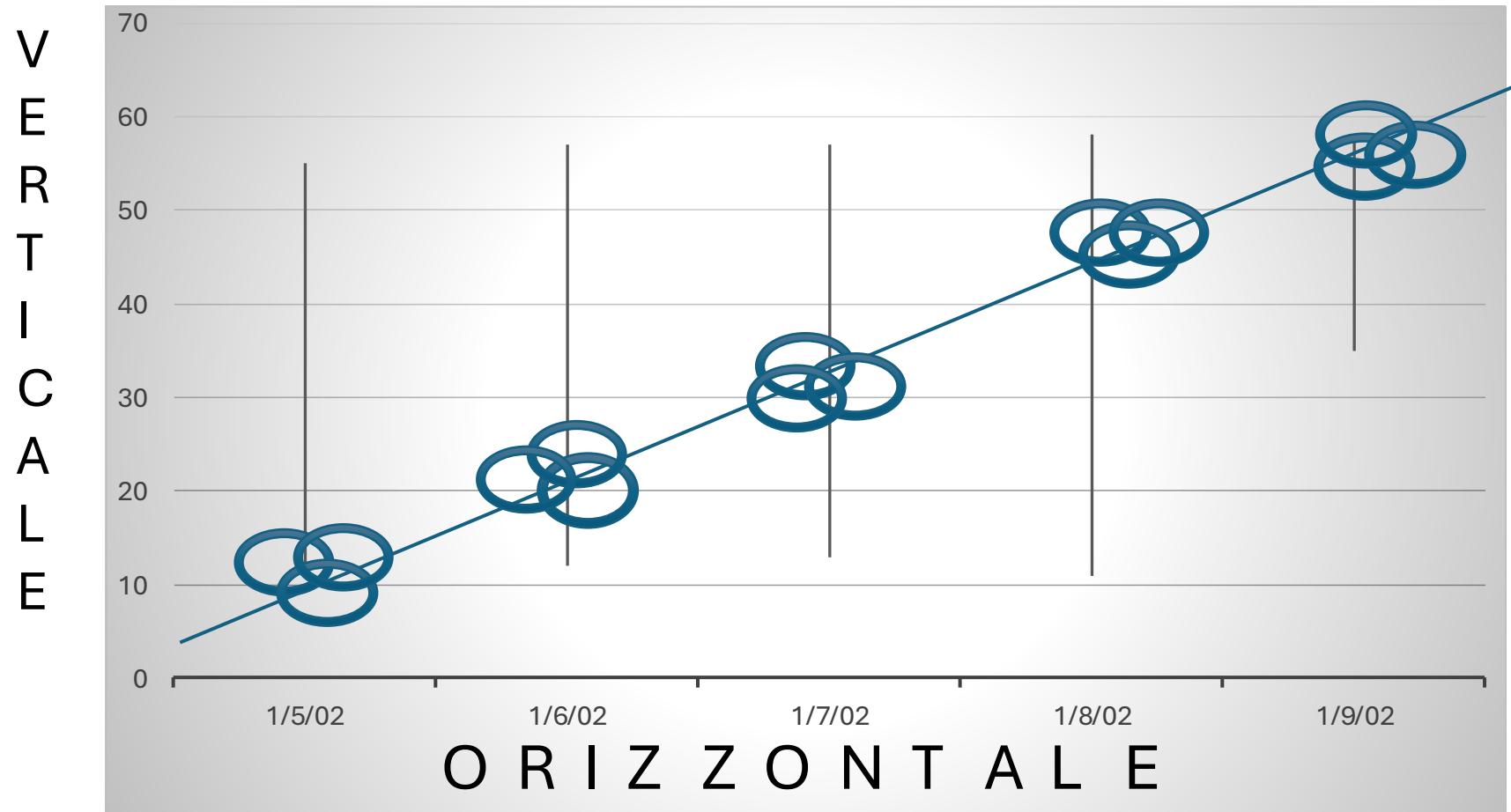
I PRINCIPI PER SUPERARE I LIMITI

LA VALUTAZIONE DELLA SQUADRA , DEL GIOCATORE PER
PROGRAMMARE

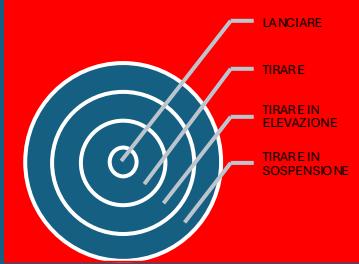
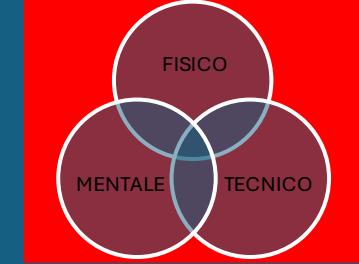


LA “DIAGNOSI”

Integrazione Verticale - Orizzontale



ESEMPIO DI PERCORSO FORMATIVO

ETA'	INTEGRAZIONE VERTICALE	INTEGRAZIONE ORIZZONTALE
		
STEP 1	
STEP 2	Scivolamento	
STEP 3	Scivolamento + corsa	
STEP 4	Scivolamento + corsa con contatto	
STEP 5	

ALLENARE. =. DARE FORZA

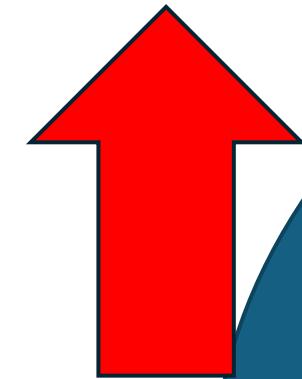
L'integrazione verticale e
l'integrazione orizzontale
si integrano!!!

INTEGRAZIONE

L'ALLENATORE
Deve saper integrare

Integrazione
verticale

Integrazione
orizzontale



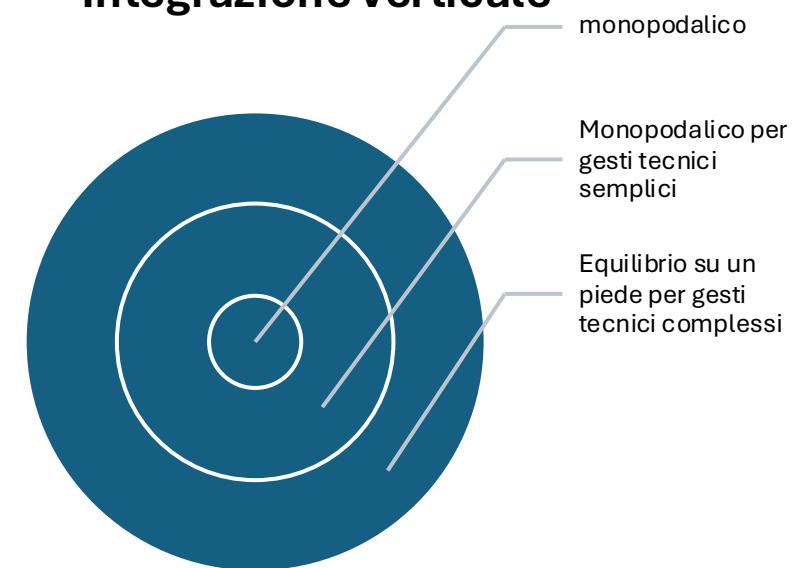
LA CAMPANA



Integrazione orizzontale

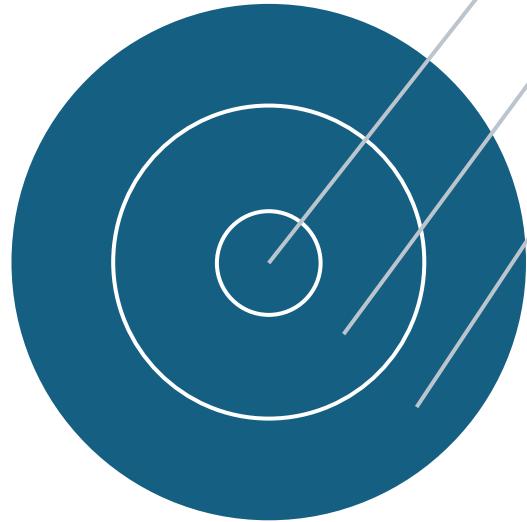
FISICI	TECNICI	MENTALI
Equilibrio Differenziazione spazio tempo Lanciare (la pietra nel riquadro giusto)	La spinta del piede Capacità di sapersi piegare per prendere il sasso lanciato	Attenzione Responsabilità Capacità di autonomia Motivazione alla competenza

Integrazione verticale



QUATTRO CANTONI

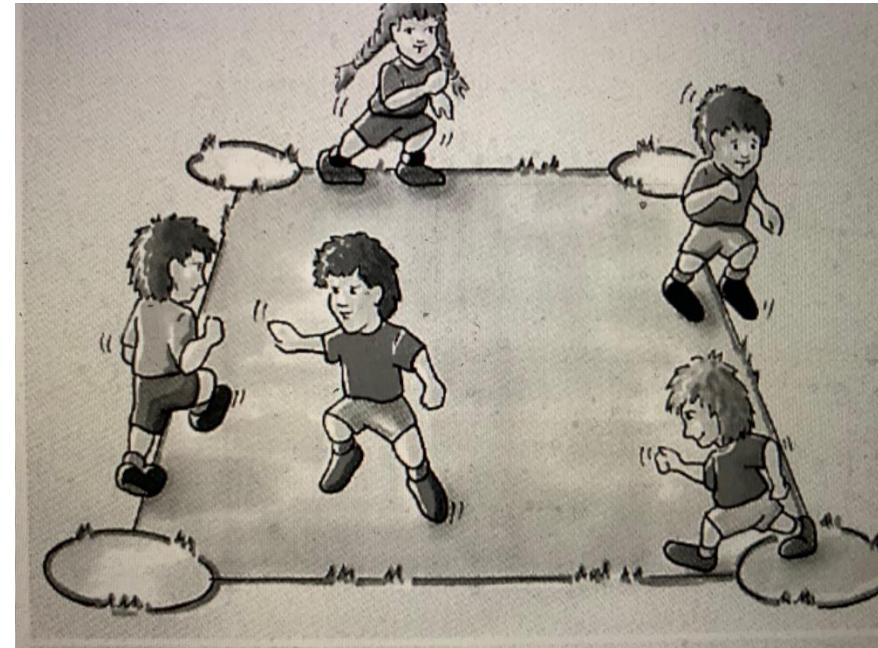
Integrazione verticale



Le finte – accelerazione
lettura

Il tempo per muoversi
Cambi di velocità
Gesti tecnico-tattici
semplici

gesti tecnico-tattici
complessi

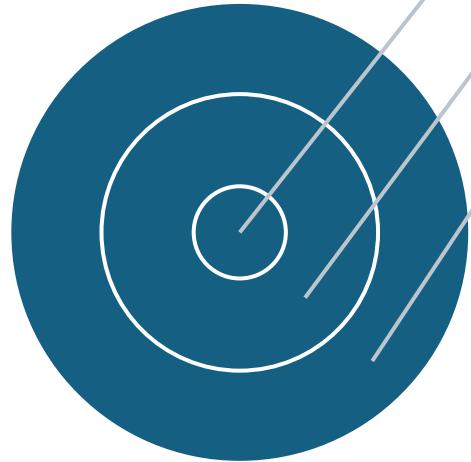


Integrazione orizzontale

FISICI	TECNICI	MENTALI
Accelerazione – decelerazione Cambio di senso Capacità di anticipazione Differenziazione spazio-tempo	Posizione di prontezza Spinta dei piedi Le finte	Capacità collaborative Attenzione Responsabilità

GIOCO DELLA BANDIERA/FAZZOLETTONE

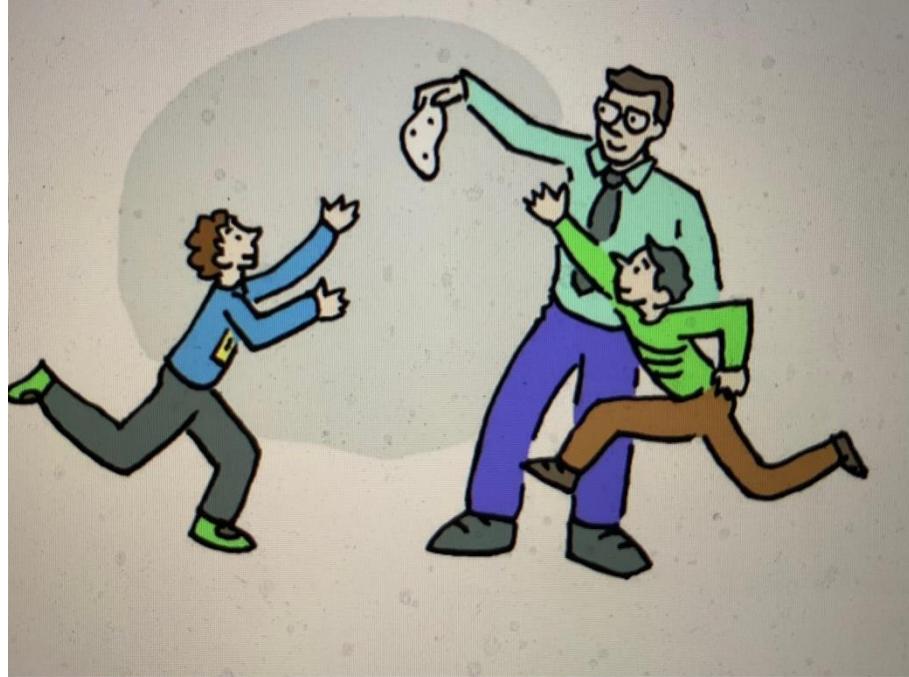
Integrazione verticale



Accelerazione
decelerazione

Cambi di velocità
cambiando senso

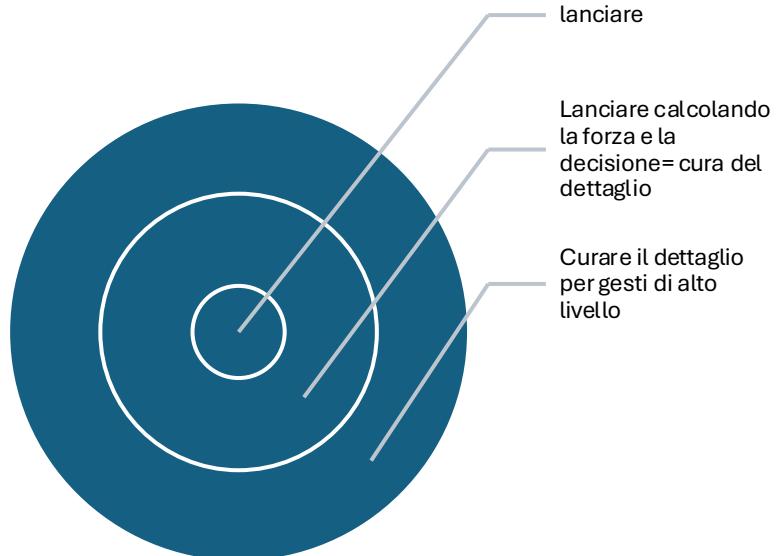
Cambi di velocità
eseguendo gesti
tecnici complessi



Integrazione orizzontale

FISICI	TECNICI	MENTALI
Accelerazione Decelerazione Equilibrio Anticipazione Cambio di direzione e di senso	Equilibrio nelle finte Differenziazione arti superiore – arti inferiori Posizione di prontezza	Agonismo Gestione dello Stress Autonomia Responsabilità (individuale/di squadra cosa significa?) Tenacia

Integrazione verticale



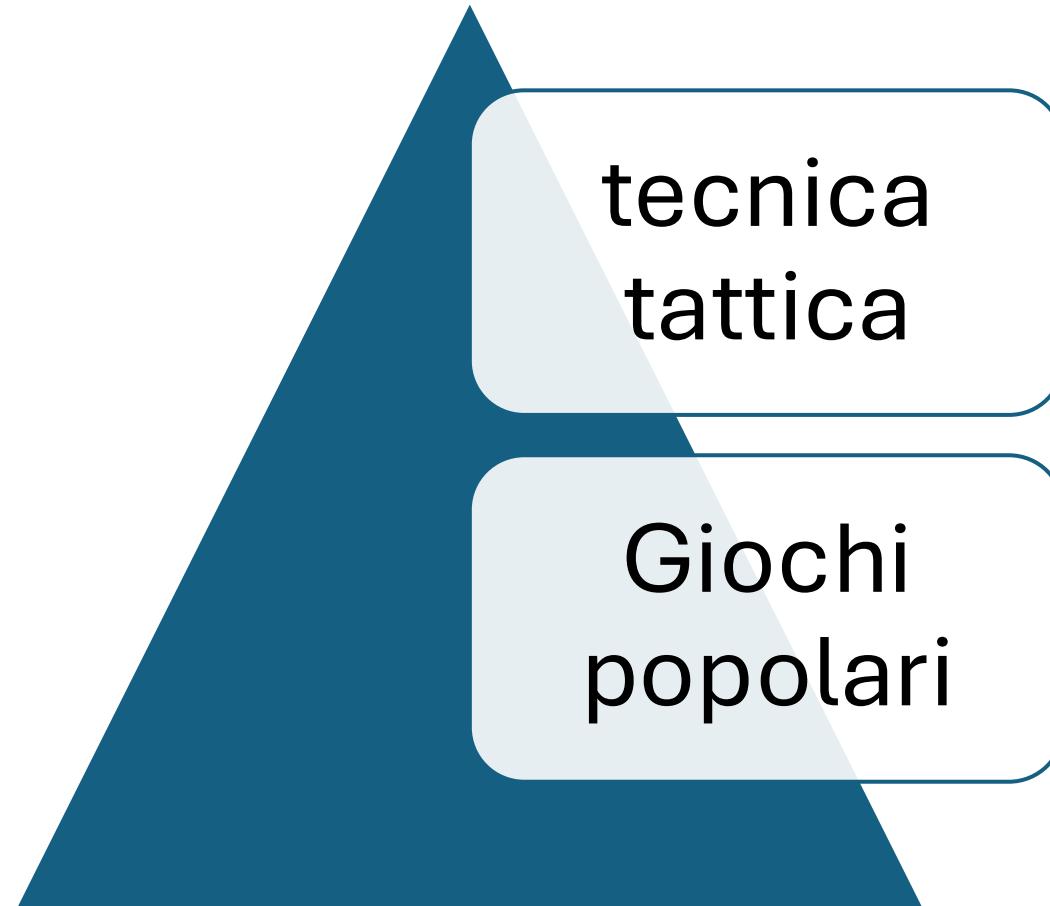
GIOCO DELLE BIGLIE



Integrazione orizzontale

FISICI	TECNICI	MENTALI
Coordinazione oculo manuale Coordinazione fine (a capacità di usare la mano per eseguire movimenti precisi grazie all'uso indipendente delle singole dita e alla coordinazione oculo-manuale)	Le dita come metterle in che direzione Come poggiare le mani sul suolo	Controllo dell'attenzione Gestione dello stress Autostima

Dai giochi popolari agli sport



Le capacità motorie

Dallo sport ai valori della vita

Esempi:

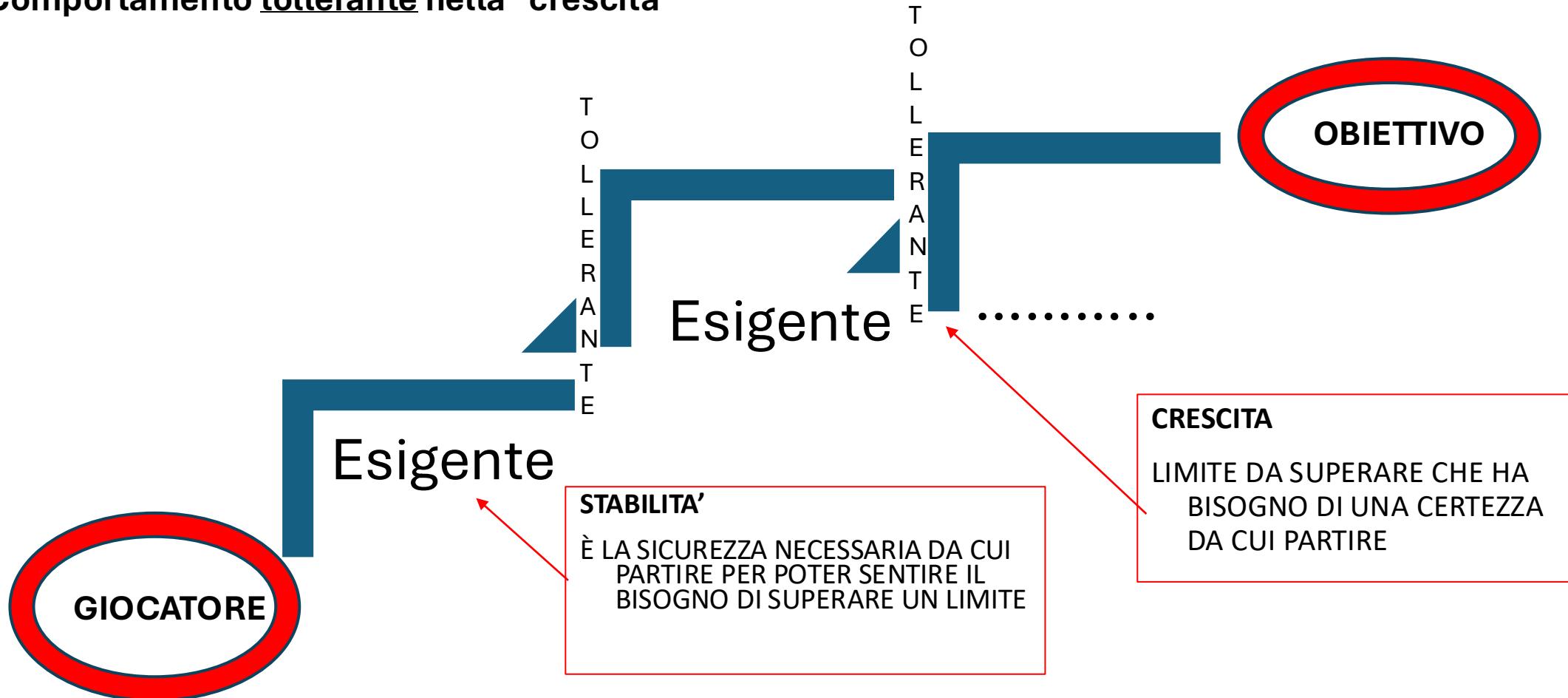
In DIFESA sono fondamentali questi principi

Concetti difensivi DI OGNI SPORT DI SQUADRA	VALORI = L' ORIZZONTE
Autonomia	LIBERTA'
Collaborazione	RISPETTO – UMITA'
Senso di responsabilità	SENSO CIVICO
Coraggio	CONSAPEVOLEZZA DI SE E DEI PROPRI LIMITI/POTENZIALITA' = DIGNITA'

Integrazione verticale: il percorso formativo = cosa viene prima e cosa viene dopo , l'importanza dei comportamenti

Comportamento di esigenza nella “stabilità”

Comportamento tollerante nella “crescita”



STABILITA'

**È LA SICUREZZA NECESSARIA DA CUI PARTIRE PER
POTER SENTIRE IL BISOGNO DI SUPERARE UN LIMITE**

CRESCITA

**LIMITE DA SUPERARE CHE HA BISOGNO DI UNA
CERTEZZA DA CUI PARTIRE**

Allenamento della squadra

Allenare l'individuo integrandolo
all'interno della squadra

=

Integrazione equilibrio mentale/tecnico/fisico

TECNICO	FISICO	MENTALE
un giocatore molto bravo a tirare da fuori forse vicino è il caso di mettere un giocatore più bravo a penetrare verso il canestro	vicina di un giocatore dotato a livello struttura fisica possiamo inserire anche un giocatore meno dotato	vicino al giocatore egoista assolutamente dobbiamo mettere un giocatore altruista

- Allenare solamente la parte atletica senza l'utilizzo della palla, spinge i calciatori ad avere meno carichi decisionali.
- Allenare solo la parte tecnica o la parte fisica rende il livello di concentrazione dell'atleta più basso sulle situazioni di gioco che si verificano durante la partita.
- Formare un atleta in maniera generale, secondo una preparazione fisica ed atletica comune per tutti, per poi trasmettergli solo in seguito le nozioni di uno sport come può essere il calcio, è un'idea errata.
- I processi più stimolati sono proprio quelli decisionali, emotivi, la comprensione dello spazio e del tempo, la sensibilità di percepire ciò che sta accadendo e ciò che accadrà di lì a breve in campo.

- Per tanti allenatori, la preparazione fisica generale è ormai considerata obsoleta.
- Secondo i principi dell'allenamento integrato, la parte atletica deve essere messa nelle condizioni di interagire con la parte tattica e psicologica.
- Al contrario, è indispensabile che gli atleti utilizzino le loro competenze atletiche, tecnico-tattiche e psicologiche affinché riescano ad interpretare al meglio il modello di gioco della propria squadra.

Modello integrato può essere utilizzato per

- **gli allenamenti:** ANALISI DELLA SITUAZIONE – OBIETTIVO – LOGICA CON CUI METTERE INSIEME GLI ESERCIZI
- **la costruzione di una squadra:** IDEE DI GIOCO – ANALISI DELLA SITUAZIONE – LOGICA per integrare TECNICAMENTE, FISICAMENTE, MENTALMENTE I GIOCATORI
- **la preparazione di un gioco d' attacco:** ANALISI DETTAGLIATA DEL VALORE DELL'ATLETA NELLA SUA TOTALITÀ – LOGICA DI COME FAR RENDERE AL MEGLIO OGNI ATLETA – COME PRESENTARE LA SITUAZIONE/GIOCO D'ATTACCO
- **la preparazione di una gara:** LA LOGICA DI GIOCO DEGLI AVVEERSARI – LE CAPACITA' DELLA MIA SQUADRA – LA LOGICA DI COME GIOCARE CONTRO
- **la gestione delle partite/gara:** L'EQUILIBRIO DELLA GARA – L'EQUILIBRIO DEI GIOCATORI – LOGICA DI GIOCO A CUI PUÒ ARRIVARE LA MIA SQUADRA
- **La crescita dell'atleta:** limiti e pregi tecnici fisici mentali ... cosa influenza cosa – stabilire le priorità – utilizzo degli strumenti allenamenti ,partite , riunioni

Allenamento integrato e motivazioni

Quanto possono gli esercizi, gli allenamenti, le partite motivare un atleta?

IL SAPER FAR FARE è IMPORTANTE PER LE MOTIVAZIONI?

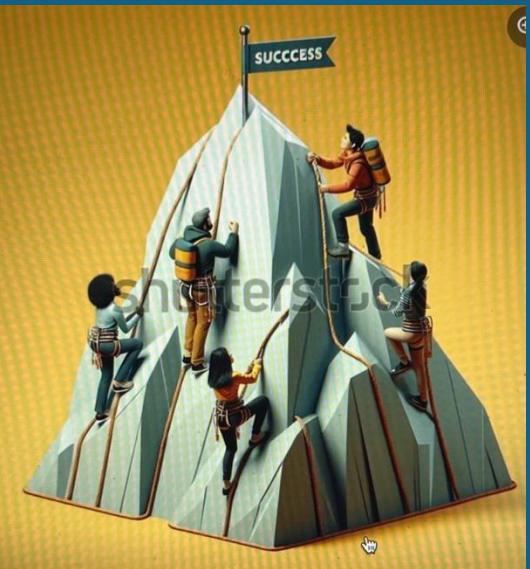
Processi motivazionali



Tendenze, propensioni ad agire verso obiettivi specifici, inviti a perseguire particolari forme di interazione fra organismo e ambiente.



è la sintesi dei numerosi e diversi fattori dinamici che possono spingere (più o meno intensamente) un individuo alla realizzazione di una determinata azione o comportamento.



Le Forze interna e/o esterna che
producono l'inizio, la direzione,
l'intensità e la persistenza
del comportamento
(Valle-rand e Thill 1993)



Interna

E' quando l'azione è svolta per il piacere o l'interesse che genera.

E' quella spinta che parte da sé e da un proprio vissuto o volere

Senza pressione esterna

Esempio un soggetto si impegna in un'attività che trova stimolante, in seguito alla quale prova soddisfazione nel sentirsi sempre più competente. Questo tipo di motivazione fa crescere e aumentare la nostra autostima.

Esterna

È quando l'azione è guidata da ricompense o incentivi esterni, come voti o elogi.

E' quella spinta che arriva da motivi esterni e quindi il comportamento è generato dall'attesa di una ricompensa o riconoscimento

Promessa di premi o punizioni

Esempio: un atlete si impegna in un'attività per ricevere lodi, riconoscimenti, buoni voti ed evitare situazione spiacevoli come una brutta figura

Perché gli atleti non sono motivati? Cosa fare per motivare?
Perché i giocatori di talento non si impegnano al massimo?

Nello studio degli aspetti motivazionali verso
sport e benessere fisico



Interesse verso l'aspetto motivazione è influenzato da altre
considerazioni che riguarda un più ampio contesto sociale



Necessità di dare risposte concrete in campo applicativo
soprattutto agli allenatori ha fatto fare uno sviluppo importante

ALLENAMENTO INTEGRATO

L'allenamento integrato è una metodologia, che unisce in un'unica sessione le componenti tecnico-tattiche, fisiche e cognitive/psicologiche

La metodologia di lavoro integrata deriva dal basket e per definizione indica appunto l'integrazione (l'unione) tra l'allenamento tecnico-tattico e la preparazione fisica (compresi gli aspetti motori).

Prevede la sinergia di tutte le componenti relative all'unità funzionale del calciatore, ovvero quella tecnica, tattica, fisica, cognitiva ed emozionale.

Utilizzare esercitazioni integrate permette di agire contemporaneamente su più obiettivi.

L'obiettivo è sviluppare il giocatore nella sua totalità (fisica, tecnica, tattica, mentale) in modo simultaneo, creando esercitazioni specifiche e stimolanti che migliorano le prestazioni in partita

Vantaggi

- **Maggiore efficienza:** "Guadagna" tempo, allenando più aspetti contemporaneamente.
- **Stimolo emotivo:** Aumenta l'entusiasmo e l'impegno dei giocatori.
- **Transfer immediato:** Le competenze migliorano direttamente in situazione di gioco.

Difficoltà

Mixare nella stessa esercitazione obiettivi fisici, tecnico-tattici e cognitivi.

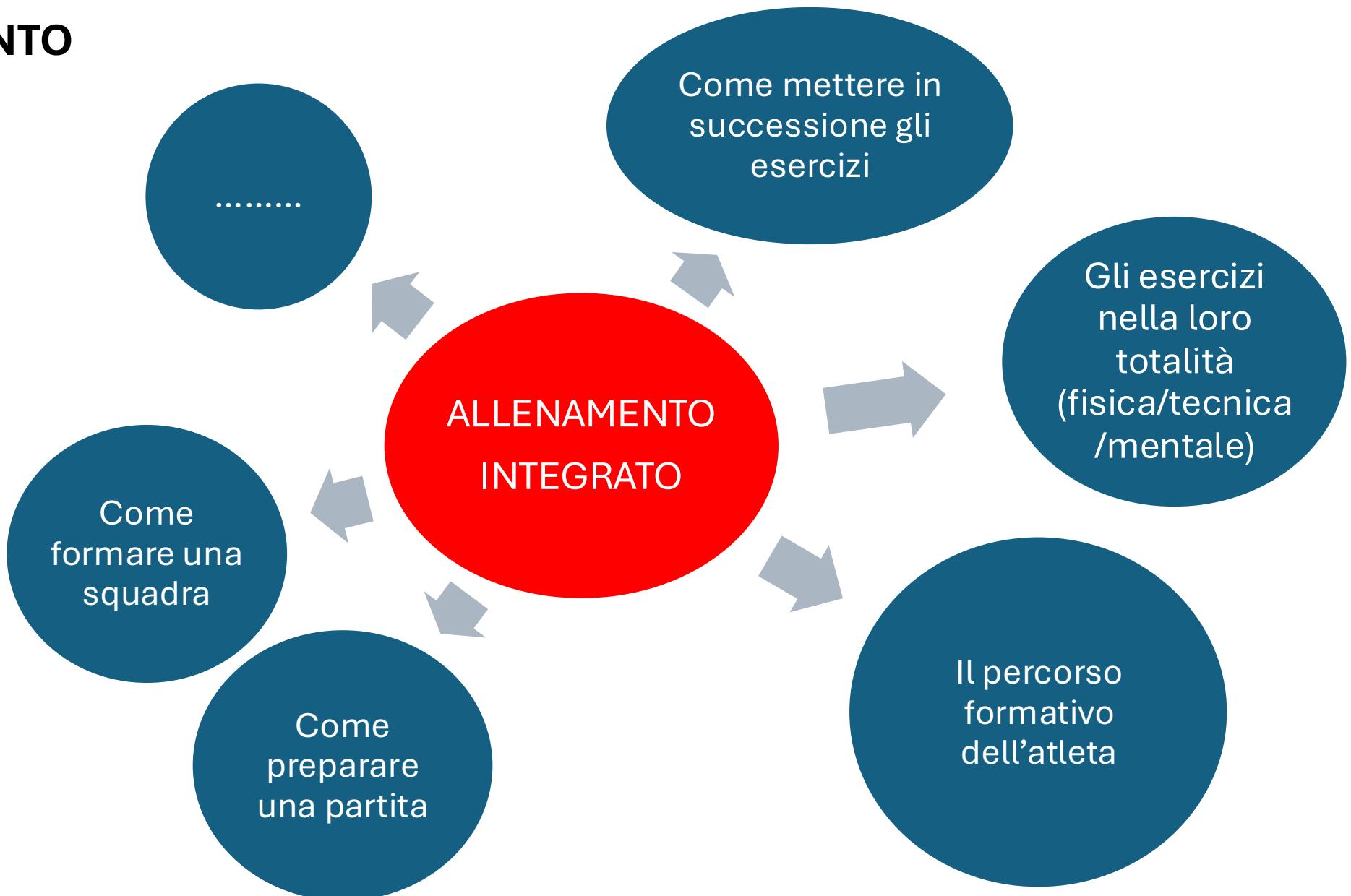
- **Vantaggi del metodo integrato**

- Il metodo integrato di “guadagnare” tempo nell’apprendimento; interessando oltre che le capacità condizionali, anche i principi di gioco e la tecnica individuale, stimolando i giocatori grazie a “fattori” emotivo- sensoriali che garantiscono entusiasmo e grande impegno a discapito delle inibizioni mentali per il lavoro fisico.
- Si ottiene quindi un carico cognitivo e agonistico molto elevato e si esprimono le capacità motorio-condizionali in modo situazionale e variabile.
- Guardiola afferma che è sbagliato preparare il calciatore solamente a livello fisico ed atletico.

- **Svantaggi del metodo integrato**

- L'allenamento integrato non consente di verificare in maniera “scientificamente precisa” il carico di ogni giocatore; questo può essere calcolato e analizzato su una base media e conserverà sempre le variabili che tale intervento implica.
- Più lo staff tecnico possiede tecnologie e competenze, minori saranno questi limiti e maggiore sarà la capacità di stabilire se sono stati raggiunti o meno gli obiettivi prefissati.
- Diversamente, sarà necessario “l'occhiometro” dello staff per valutare e correggere le varie esercitazioni anche senza l'ausilio della tecnologia

ALLENAMENTO INTEGRATO



Allenare ... un cammino



ALLENARE LE PERSONE

Che tipo di atleta (totalità) vogliamo?... Idee chiare!!!!

Modello di giocatore

“Formare atleti/persone
autonomi capaci di
affrontare e risolvere le
situazioni con l’ausilio
dei fondamentali (tecnic
e tattici)”

=

“Atleta che sappia
giocare”

Che tipo di giocatore/atleta vogliamo?

È impossibile formare l'atleta perfetto, proviamo a formare atleti limitati, consapevoli dei propri limiti che sappiano usare la testa (qualità psicologiche), con caratteristiche e capacità fisiche (qualità fisiche) adatte al gioco/sport e che sappiano utilizzare i fondamentali del gioco/sport (qualità tecniche)

ESSERE UMANO



MACCHINE

Allenatori di persone

Quale visione di Persona abbiamo?

CHIAREZZA

Esempio di : Tre visioni di Persona

1. L' Uomo Macchina da usare quando serve e per ciò che serve
2. L' Uomo organismo spontaneo che lasciato libero certamente realizzerà le proprie responsabilità
3. L' Uomo Soggetto sintesi di CONSAPEVOLEZZA; LIBERTA', RESPONSABILITA'

UOMO SOGGETTO SINTESI DI CONSAPEVOLEZZA
LIBERTA' E RESPONSABILITA'

è

la visione più favorevole allo sviluppo della qualità

Ma le altre due non vanno demonizzate e vanno
sempre viste all' interno della visione integrata

LA CONOSCENZA DELLE REGOLE DELL'INTEGRAZIONE

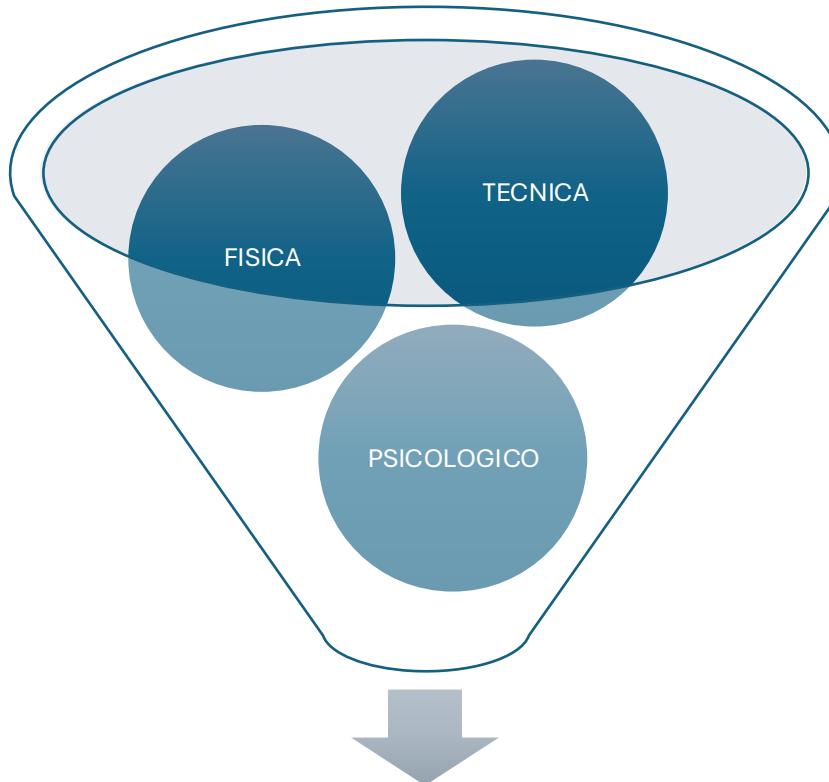
Integrazione intesa come costruzione di una totalità comune

E' necessario:

1. La conoscenza della legge di funzionamento di ciascuna delle identità che si vogliono far incontrare (integrare)
2. Del livello a cui è possibile l' incontro
3. Della posizione gerarchica (=ruolo) che ciascuna di esse assumerà all' interno della totalità comune

- Mettere insieme le cose senza curarsi delle "regole" produce un' integrazione "spontanea" che può (spesso) non convertirsi in un potenziamento della totalità generale come si ci attenderebbe dalla buona qualità delle identità che si affrontano.

CI SONO INTERFERENZE!!!

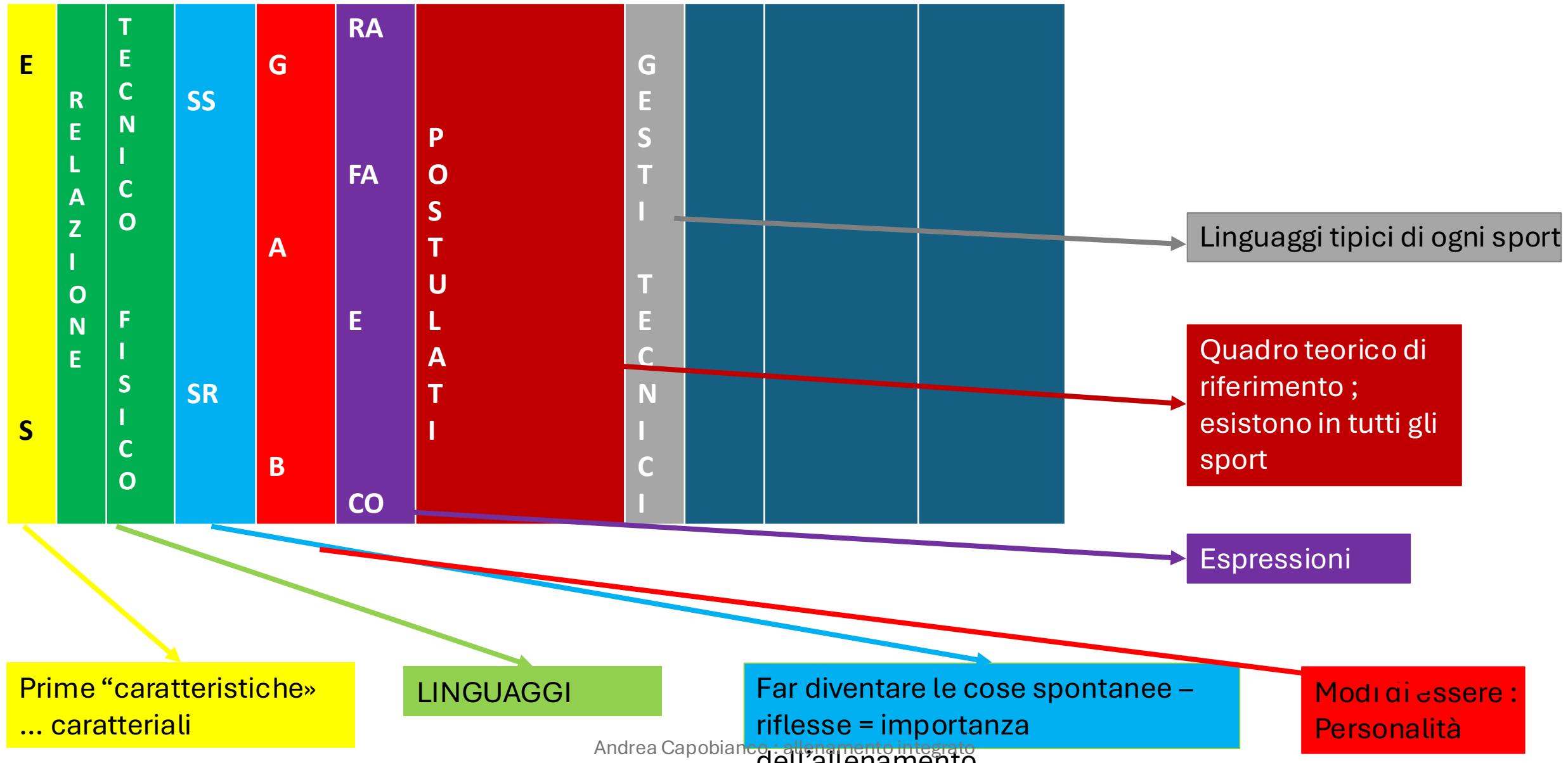


**UTILIZZO
DELL'ALLENAMENTO/MODELLO
INTEGRATO**

Modello integrato può essere utilizzato per

- gli allenamenti
- la costruzione di una squadra
- la preparazione di un gioco d' attacco
- la preparazione di una gara
- la gestione delle partite/gara

DECLINAZIONE dell'ALLENAMENTO con il MODELLO



ALLENAMENTO : ATTIVITA' PRATICA

Rappresentano il livello più generale per iniziare a differenziare ciò che si vuole descrivere

E

gli allenamenti : quali esercizi fare? Quale metodo didattico utilizzare? Le correzioni da fare quali e come?

S

la costruzione di una squadra : come mettere insieme i giocatori?

la preparazione di un gioco d' attacco : in base a cosa decido i giochi (gli schemi) più funzionali alla mia squadra?

la preparazione di una gara : per decidere le strategie da utilizzare devo conoscere me stesso (limiti e pregi) conoscere l'avversario (pregi e limiti) ... non solo tecnico/tattici e fisici

la gestione delle partite/gara : come mantenere o alterare l'equilibrio della partita/gara? Su cosa si deve

E

s

- Sono concetti inscindibili ed incomprensibili l' uno senza l' altro
- Una squadra o un individuo sono più forti quando energia e struttura sono più forti. Viceversa sono più deboli
- Energia e struttura più forti equivale ad avere un modello più grande dell' avversario

Energia

1. La quantità di parti presenti in una totalità
2. La capacità di aumentare il numero delle parti presenti in una totalità

Struttura

1. La formula che tiene le parti in una totalità
2. La capacità di trovare una formula nuova quando aumentano le parti all' interno di una totalità

ALLENAMENTO : ATTIVITA' PRATICA

gli allenamenti : da curare gli aspetti fisici tecnici e relazionali (psicologici): l'importanza della scelta degli esercizi funzionali al raggiungimento dell'obiettivo

la costruzione di una squadra : declinare i tre aspetti per integrare i giocatori

la preparazione di un gioco d' attacco : chi deve passare la palla? chi deve passare la palla? nelle collaborazioni chi mettere insieme?

la preparazione di una gara : gli avversari si passano la palla? chi è il leader? A che ritmo vogliono giocare? Tecnicamente i punti di forza e di debolezza?

la gestione delle partite/gara : cosa fare tecnicamente e tatticamente per migliorare l'andamento della partita? La squadra è "soft" come dare energia, quali strumenti servono? Mancano pochi minuti ... cosa tatticamente cosa serve?

ALLENAMENTO : ATTIVITA' PRATICA

SS

Gli allenamenti: cosa sanno fare “istintivamente”- spontaneamente? E come allenarmi per far diventare gli apprendimenti riflessi?

la costruzione di una squadra : i giocatori cosa fanno spontaneamente? Quanto tempo ci vuole e come possono migliorare i giocatori per giocare di squadra?

la preparazione di un gioco d' attacco : spontaneamente vogliono giocare utilizzando quali situazioni? Come rendere riflessi i movimenti per giocare insieme?

la preparazione di una gara : stressare gli avversari per far giocare sugli istinti oppure far giocare sugli apprendimenti che si stanno avendo? Far giocare sullo spontaneo oppure sul riflesso?

la gestione delle partite/gara : rendere consapevole su come si sta giocando per non rendere solo a livello spontaneo ma anche su cose riflesse (allenate)

SR

SS

SR

Simbolico spontaneo – simbolico riflesso

Gli esseri viventi sono costruzione di abitudini automatiche (simbolico spontaneo) che posseggono una possibilità in più per modificarsi. Questa possibilità la chiamiamo Simbolico Riflesso.

Attraverso il simbolico riflesso l'uomo ha la possibilità di riflettere su quanto gli succede intorno e sulle sue abitudini, metterle in discussione per confermarle o modificarle

Definendo con chiarezza questi due strumenti, si consegna all'uomo la responsabilità e la possibilità di migliorarsi

Con questa chiarezza diventa più difficile per l'allenatore ed il giocatore nascondere la consapevolezza dei propri limiti

ALLENAMENTO : ATTIVITA' PRATICA

G RA
A FA
E
B CO

Gli allenamenti: come relazionarmi? Quali esercizi proporre?

la costruzione di una squadra : l'importanza dell'equilibrio ... ok l'ideale ma quasi impossibile quindi trovare il giusto equilibrio

la preparazione di un gioco d' attacco : il concetto di responsabilità e di rendere partecipi nei modi diversi... sapendo poi gestire eventuali incomprensioni

la preparazione di una gara :

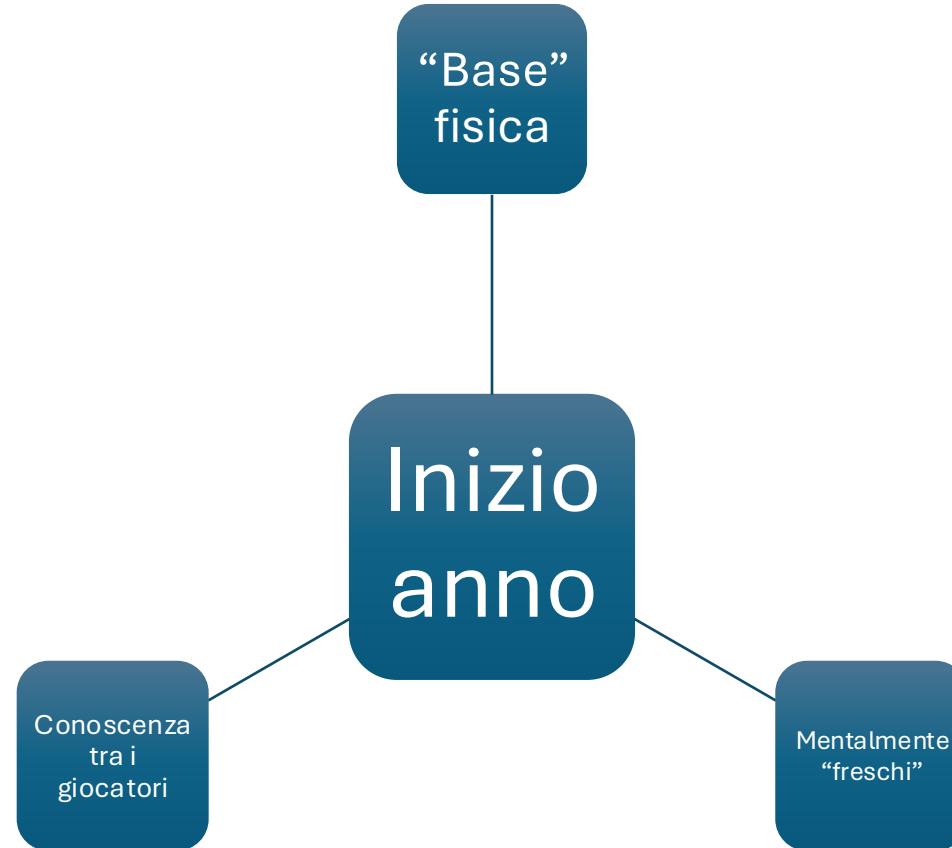
la gestione delle partite/gara :

Linguaggio Psicologico/relazionale:
Definisce che ogni attività in cui l'uomo
è coinvolto è sottesa dalla capacità di relazionarsi con sé e con gli altri

Linguaggio Tecnico:
È il livello che a partire dai fondamentali (le lettere dell'alfabeto del basket) si costruisce in parole o frasi via via più complesse che permettono di dialogare (giocare di squadra-insieme) con i compagni e misurarsi con gli avversari

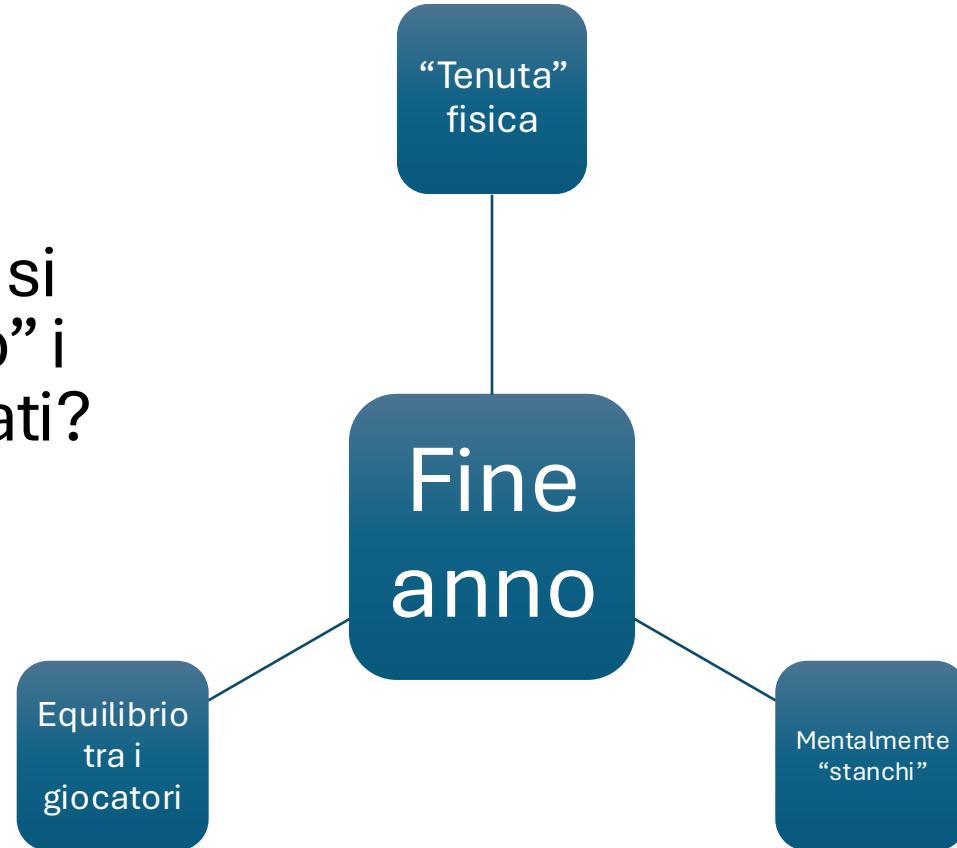
Linguaggio Fisico
È quella parte necessaria che a partire dalla struttura biologica attraverso diverse capacità ed abilità motorie costituisce la base per sviluppare tecnica e tattica.

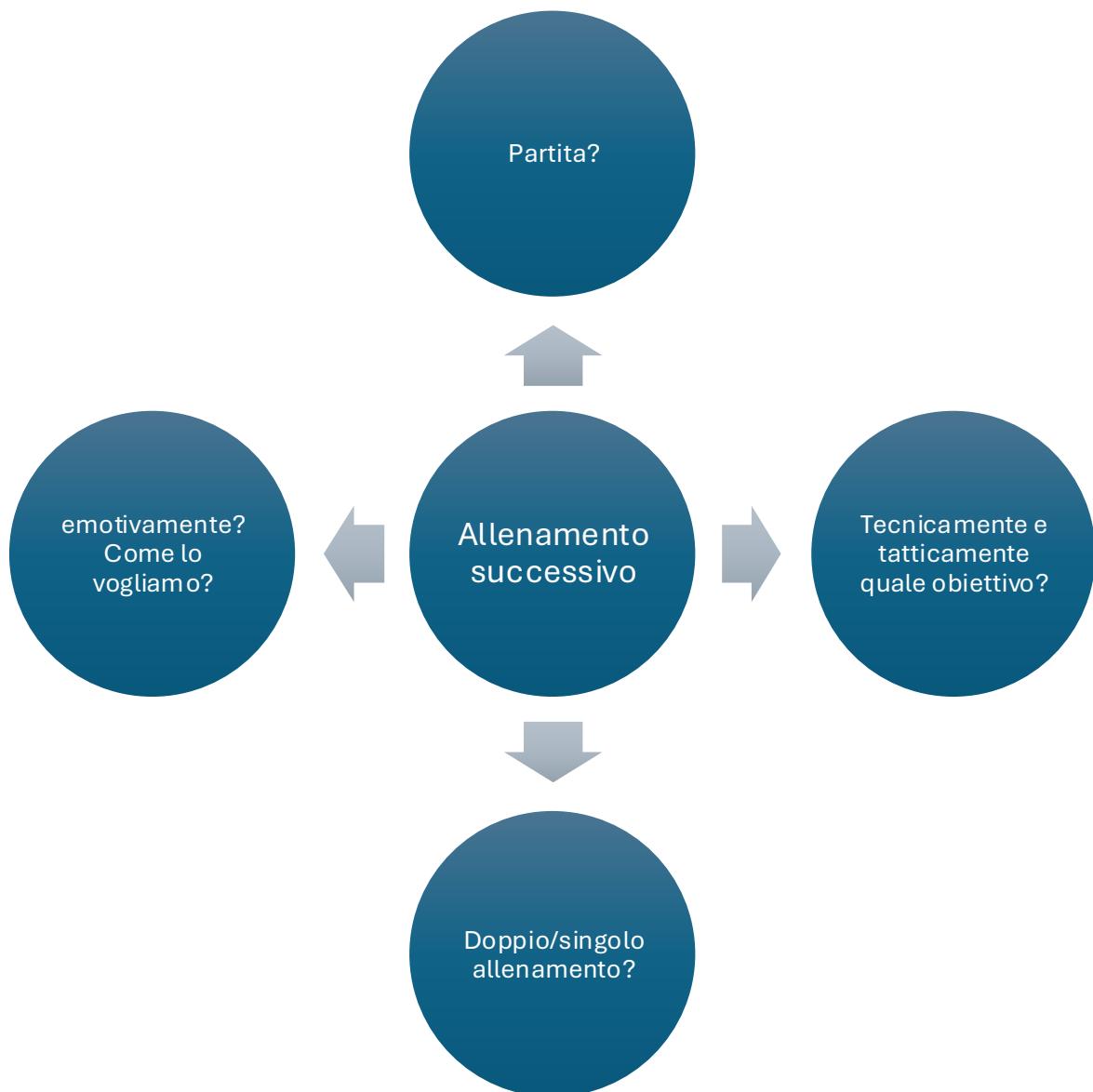
Utilizzando il linguaggio tecnico-tattico



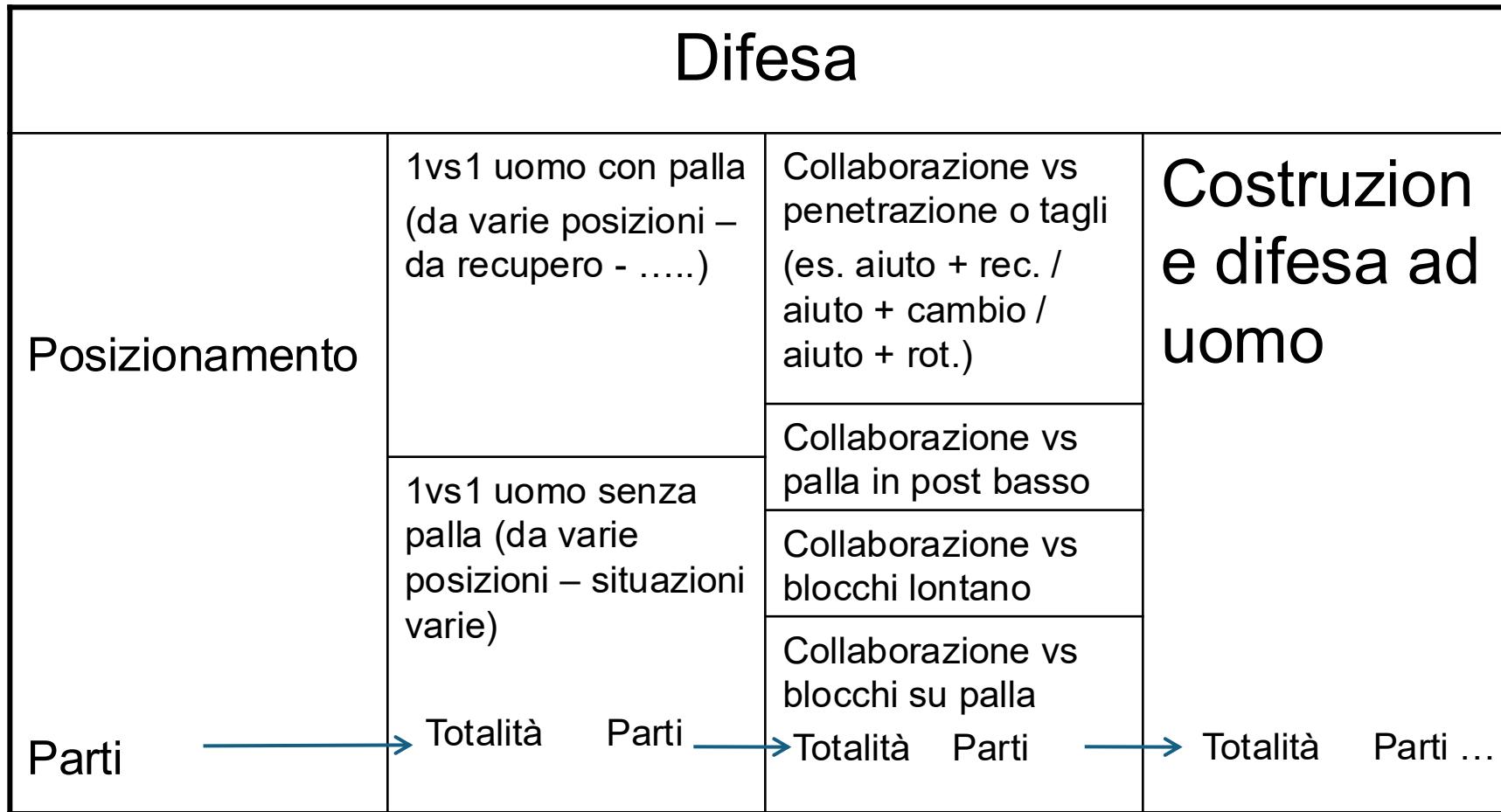
Utilizzando il linguaggio tecnico-tattico

Quando si
“vincono” i
campionati?

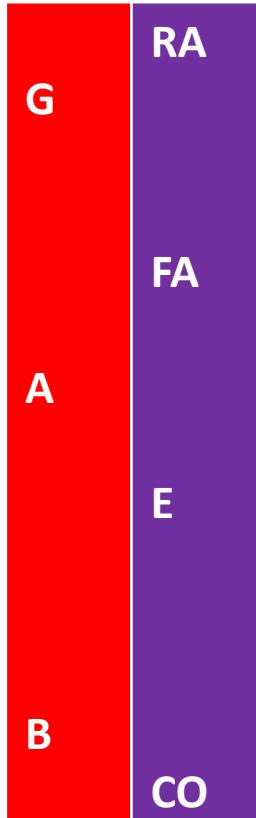




“la progressione didattica” = pensare integrato = L’INTEGRAZIONE VERTICALE



Linguaggi ed atteggiamenti relazionali



Ra = linguaggio Razionali

Fa = linguaggio Fantastico

E = linguaggio Emotivo

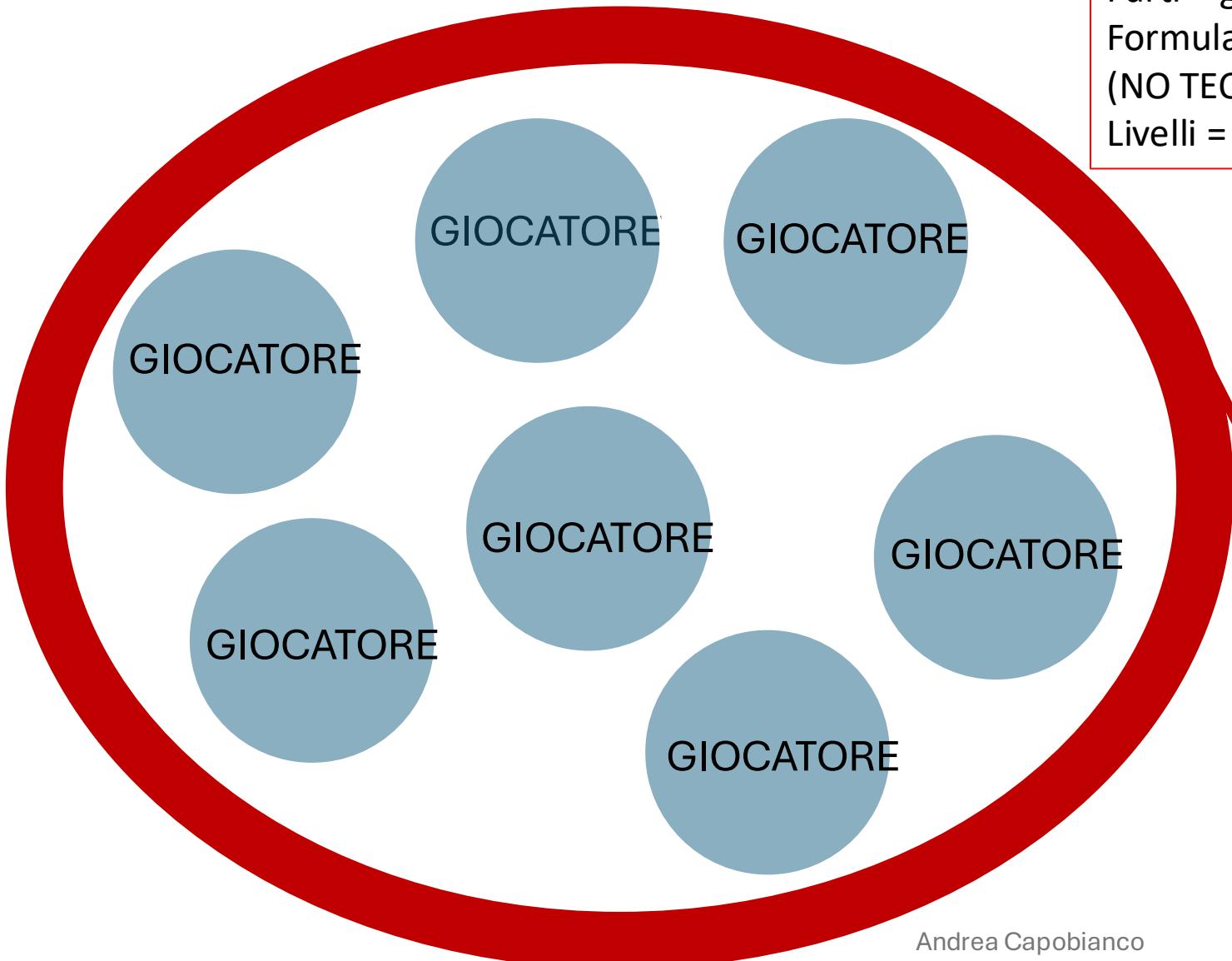
Co = linguaggio Corporeo

G = Genitore

A = Adulto

B = Bambino

gioco di squadra ... ma:



Totalità = squadra

Parti = giocatori

Formula strutturale = come metterli insieme
(NO TEORIA ma PRATICA)

Livelli = in che categoria devono giocare?

Squadra

IMPORTANZA DELLE PARTI

INTEGRAZIONE DELLE PARTI

Allenamento della squadra

Allenare l'individuo integrandolo
all'interno della squadra

=

Integrazione equilibrio mentale/tecnico/fisico

TECNICO	FISICO	MENTALE
un giocatore molto bravo a tirare da fuori forse vicino è il caso di mettere un giocatore più bravo a penetrare verso il canestro	vicina di un giocatore dotato a livello struttura fisica possiamo inserire anche un giocatore meno dotato	vicino al giocatore egoista assolutamente dobbiamo mettere un giocatore altruista

Programma settimanale = pensare integrato (Integrare tutte le varie parti nel progetto e preparazione partita)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Riposo	Pesi + Lavoro atletico + Fond. ½ campo e/o tiro	Lavoro fisico (rapidità) Fond. Ind. o Tiro	Pesi + Situazioni offensive (letture)	Riposo / (Facoltativo o recupero)		Situazioni attacco e difesa (i concetti) I nostri tiri !!!
	Riunione Staff tecnico Riunione Squadra	Riunione Staff tecnico allargato		Riunione Squadra (attacco e difesa concetti generali)	Riunione Squadra (i “giochi” più usati da loro)	Riunione Squadra (attacco + difesa)
	Difesa: CP Dif. Ind. Attacco: Cp prima Situazioni	Difesa: CP Dif. Ind. Attacco: Cp ritard. Situazioni	Minipartite Tattiche Difese pressing Situazioni speciali T.L.	Difesa: Concetti situazioni avversari Attacco: Situazioni partita T.L.	Difesa: Zona Attacco Zona Rimesse: fondo / lato T.L.	Partita

ALLENAMENTO : ATTIVITA' PRATICA

Gli allenamenti:

la costruzione di una squadra :

la preparazione di un gioco d' attacco :

la preparazione di una gara :

la gestione delle partite/gara :

Modello integrato può essere utilizzato per

- gli allenamenti
- la costruzione di una squadra
- la preparazione di un gioco d' attacco
- la preparazione di una gara
- la gestione delle partite/gara

Modello integrato negli
allenamenti

Negli allenamenti tener presenti

A livello fisico	A livello mentale	A livello tecnico / tattici
Il carico Il meccanismo (Aerobico – Anaerobico Alattacido - Anaerobico Lattacido)	Il carico ... L'intensità Motivazioni Competizione con se stessi e con gli altri	Le difficoltà degli strumenti tecnicici Gli indicatori delle letture

Modello integrato : per gli allenamenti

I cosa : di quale sport parliamo?

Tecnicamente / tatticamente	Fisicamente	Mentalmente (psicologicamente)
Insegnare i gesti (fondamentali tecnici) Insegnare le letture (gli indicatori delle letture-come leggiamo = fondamentali tattici)	Meccanismi energetici utilizzati Le caratteristiche fisico-atletiche degli sport	Stili attentivi Funzioni esecutive

In pratica

Tecnicamente/tatticamente: esempi

Pallacanestro:

- i fondamentali tecnici
- I fondamentali tattici (guardare parlare ascoltare toccare)

Scherma

- Tecnici : la posizione di guardia – affondo con le varianti – il contrattacco
- Tattica : Timing / sense of distance / Adattamento delle strategie durante la gara = GUARDARE!!!

Calcio:

- Tecnici : Calciare- Ricevere- Guidare la palla (dribbling)- Colpo di testa etc
- Tattici : guardare – Parlare - Ascoltare

Fisicamente: esempi

Pallacanestro:

- metabolismo misto (aerobico-anaerobico alternato) molto sull'anaerobico

Scherma

- Anaerobico principalmente

Calcio:

- mix di sistemi aerobico e anaerobico

Mentalmente: esempi

Pallacanestro:

- Focus attivo ampio esterno – ampio interno

Per risolvere il problema:

- 1) Individuazione del problema
- 2) Decisione di quale comportamento mettere in atto
- 3) Avvio dell'azione
- 4) Previsione della conseguenza che deriva da una certa scelta

Scherma

- Focus attivo ristretto esterno – ristretto interno

Per risolvere il problema:

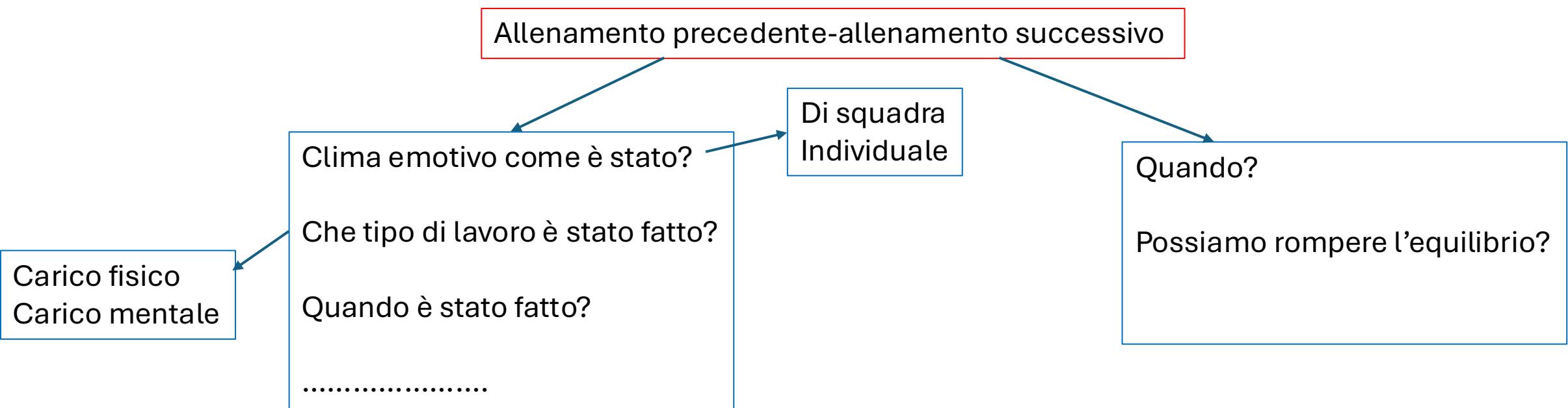
- 1) Individuazione del problema
- 2) Decisione di quale comportamento mettere in atto
- 3) Avvio dell'azione
- 4) Previsione della conseguenza che deriva da una certa scelta

Calcio:

- Focus attivo ampio esterno – ampio interno

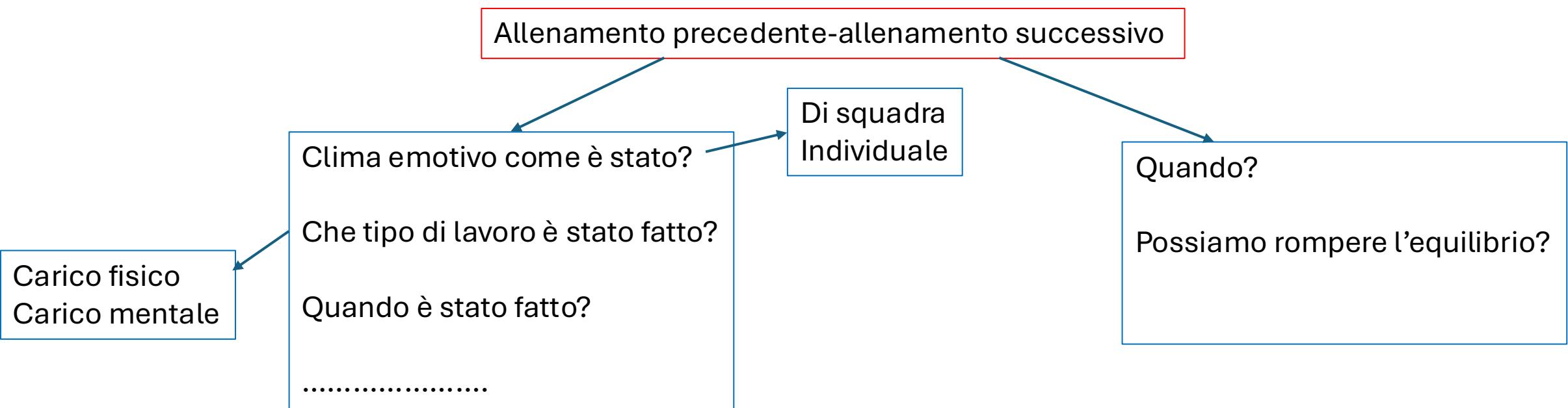
Modello integrato per gli allenamenti

COME PREPARARE GLI ALLENAMENTI



Modello integrato per gli allenamenti

COME PREPARARE GLI ALLENAMENTI



ALLENAMENTO deve essere FUNZIONALE per l'ATLETA e per la SQUADRA

I LIVELLO: Conoscenza di me stesso e in quale stato emotivo mi trovo (chi sono io / allenatore)
Conoscenza dell'atleta / della squadra

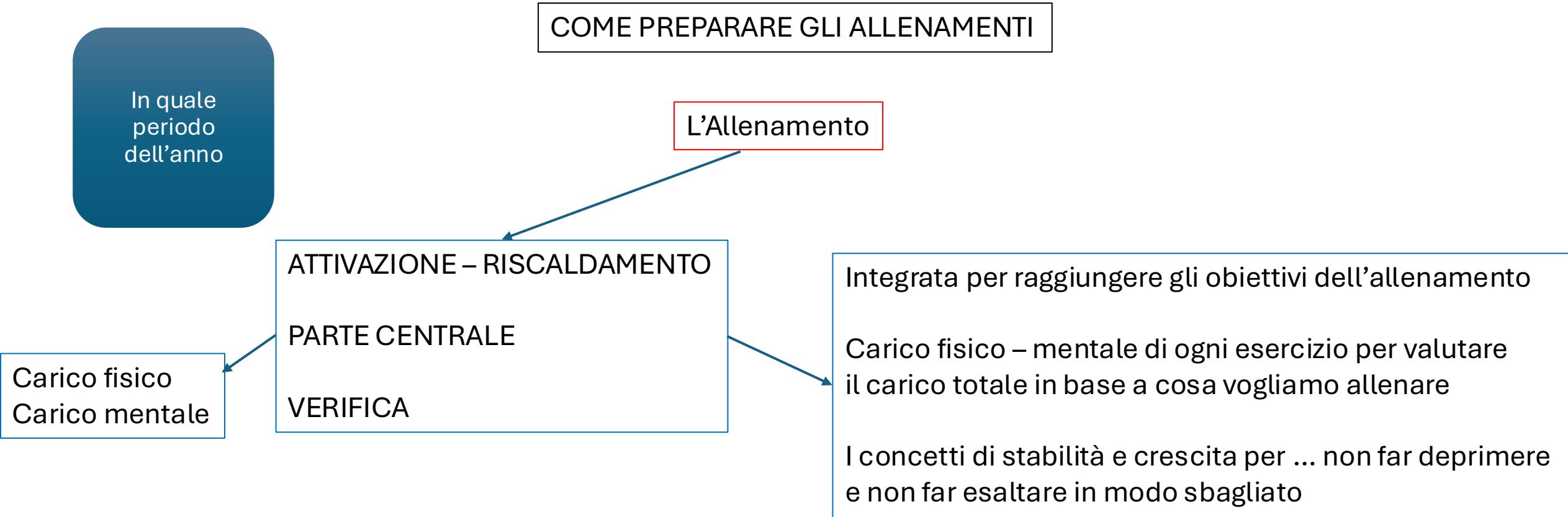
II LIVELLO: Obiettivo Formativo (specifici di apprendimento) o Obiettivi di risultati (di traguardi temporali)

III LIVELLO: In quale momento formativo ci troviamo

IV LIVELLO: Lo stato fisico e lo stato mentale del momento

I
M
P
O
R
T
A
N
Z
A
della
C
U
L
T
U
R
A

Modello integrato per gli allenamenti



La progressione didattica ... in base a cosa?

Conoscenza dell'attività metabolica =
cosa allenò se?
Conoscenza "muscolare"

Conoscenza dell'atleta , della squadra :
E – S quanto possiamo "spingere"
mentalmente?

PARAMETRI FISICI	PARAMETRI TECNICI	PARAMETRI MENTALI
<ul style="list-style-type: none">-Numero dei giocatori coinvolti (tempi di recupero)-Quanta zona del campo utilizzare (la distanza da utilizzare)-Quanto tempo dura il lavoro-Quanto il recupero	<ul style="list-style-type: none">• Quali fondamentali utilizzare• Quali situazioni di gioco utilizzare	<ul style="list-style-type: none">- Quante letture dare- Quanti palloni utilizzare (intensità)- Quantità di stress nell'esercizio/gara

Conoscenza di quali fondamentali (le priorità) servono in determinate situazioni

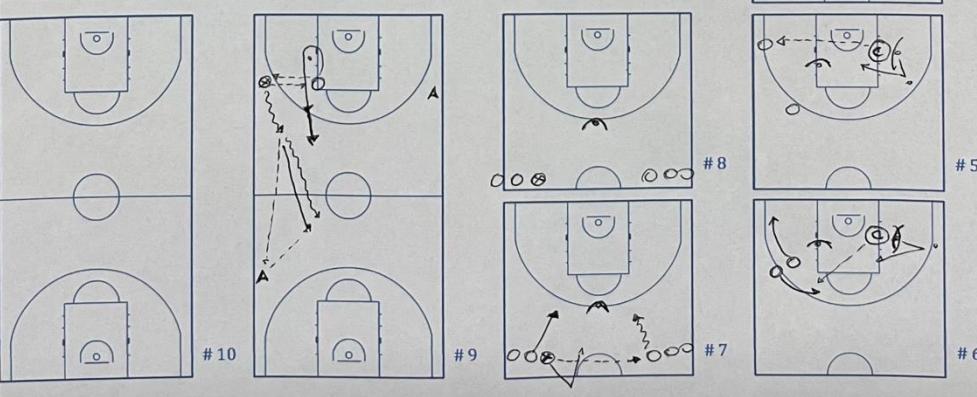
Andrea Capobianco : allenamento integrato

Luogo: Caserta
Annata: 2005

Data: 04/02/2018
Obiettivo: Tiro + mentalità di tiro –
PV 1vs1 + MV spazi CP fino al 2vs1+1 che
rec

15.30-15.40	Attivazione e riscaldamento
15.40- 15.55	Tiro tecnica (una mano-due mani-arresti) #1#2#3
15.55-16.00	Mentalità 80 realizzati (PaT)
16.00-16.20	CP : 1vs1 che rec palleggio spinto o passaggio + corsa#9 CP : 2vs1 incrociato #8 CP : 2vs1 + 1 che rec #7
16.20-16.25	Bere
16.25-16.45	PV: 1vs1 PV: #1 statico - #4 dinamico MV: #5 - #6 3vs3 da ventappio / PV + HV / AGONISTICO
16.45-17.00	Partite 5vs5
17.00-17.30	3x3 (anche spiegazione della regola rimessa)

Note giocatori	Note squadra



L'allenatore cosa deve fare per rendere l'allenamento funzionale?

LA PREPARAZIONE DELL'ALLENAMENTO:

La data perché l'allenamento fa parte di un percorso

(cosa ho fatto ieri? Come è stato il clima emotivo?)

L'obiettivo dell'allenamento / degli allenamenti sui quali stiamo lavorando

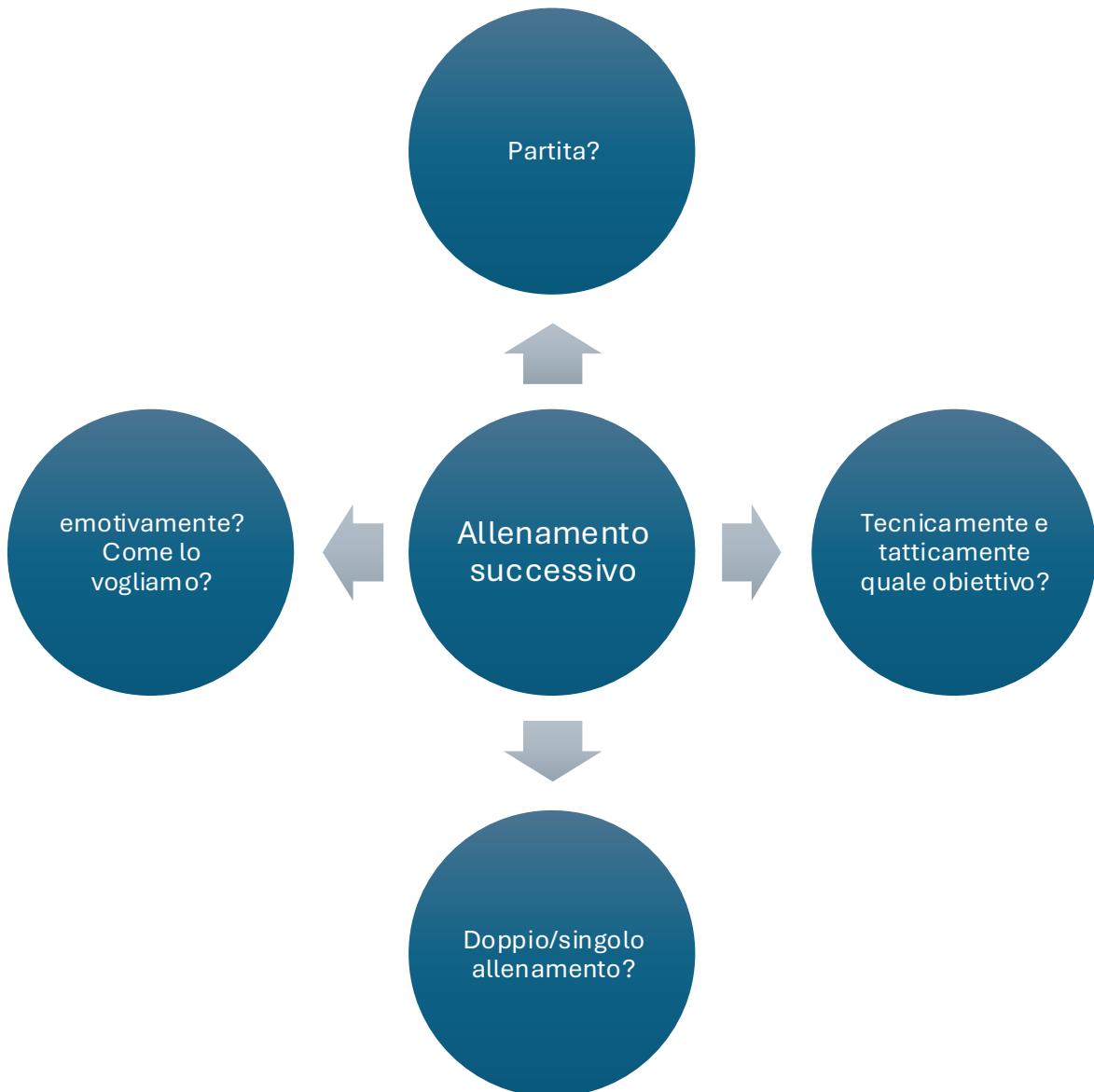
Le parti dell'allenamento:

Attivazione e riscaldamento

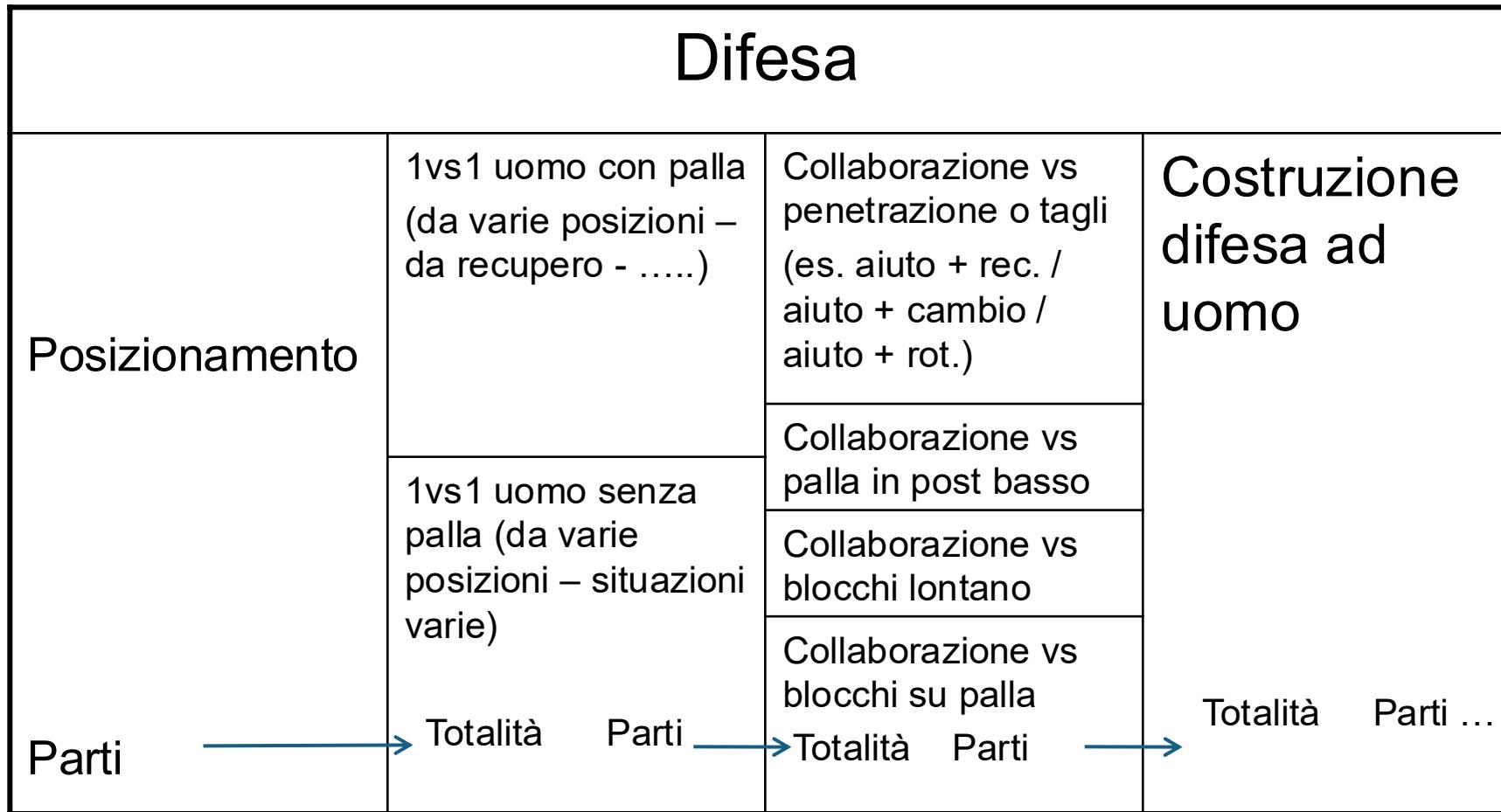
Parte centrale

Verifica

In tutto l'importanza della progressione didattica (il cammino facilitatore per apprendere creando problemi) e dell'integrazione tra le parti



“la progressione didattica” = pensare integrato = L’INTEGRAZIONE VERTICALE

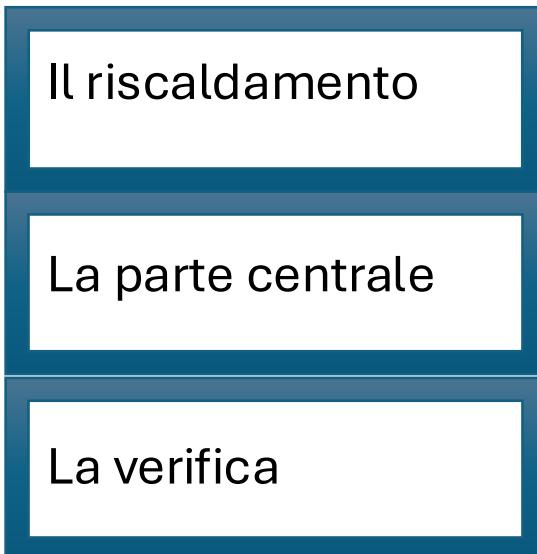


Questo modello viene utilizzato nel **preparare gli allenamenti**

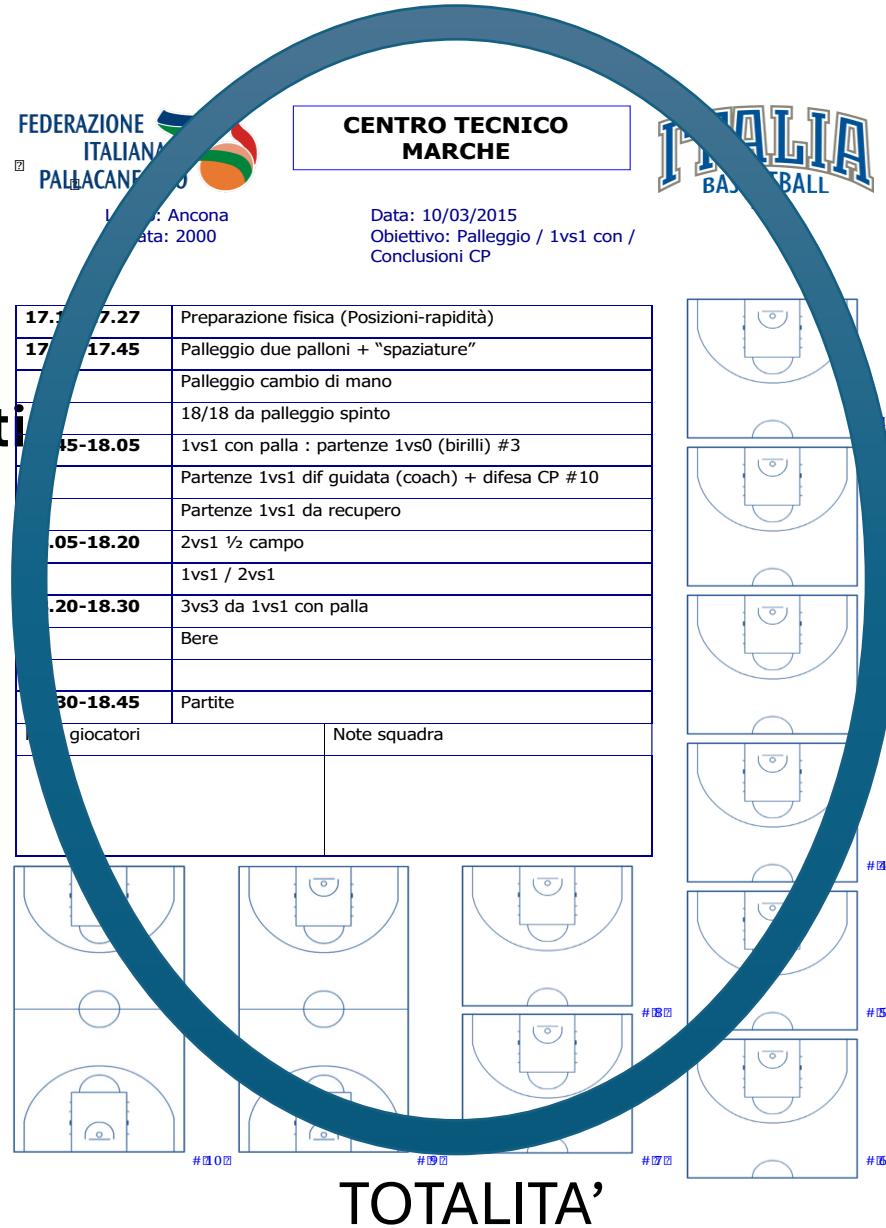
- Definizione degli obiettivi dell’allenamento con estrema chiarezza
- Nella ricerca degli esercizi funzionali all’obiettivo dell’allenamento dobbiamo tener presente **l’integrazione verticale**:
 1. in che momento dell’anno siamo –
 2. cosa sanno fare i giocatori –
 3. cosa sa fare la squadra
- Bisogna tener presente **l’integrazione orizzontale** quindi gli obiettivi mentali fisici e tecnici
- Nel preparare gli allenamenti è fondamentale capire l’obiettivo che vogliamo tenere e proporre esercizi funzionali all’obiettivo sapendo sempre esiste un’integrazione fisica tecnica mentale individuale e di squadra in ogni momento

Integrazione negli allenamenti

Integrazione tra le varie componenti



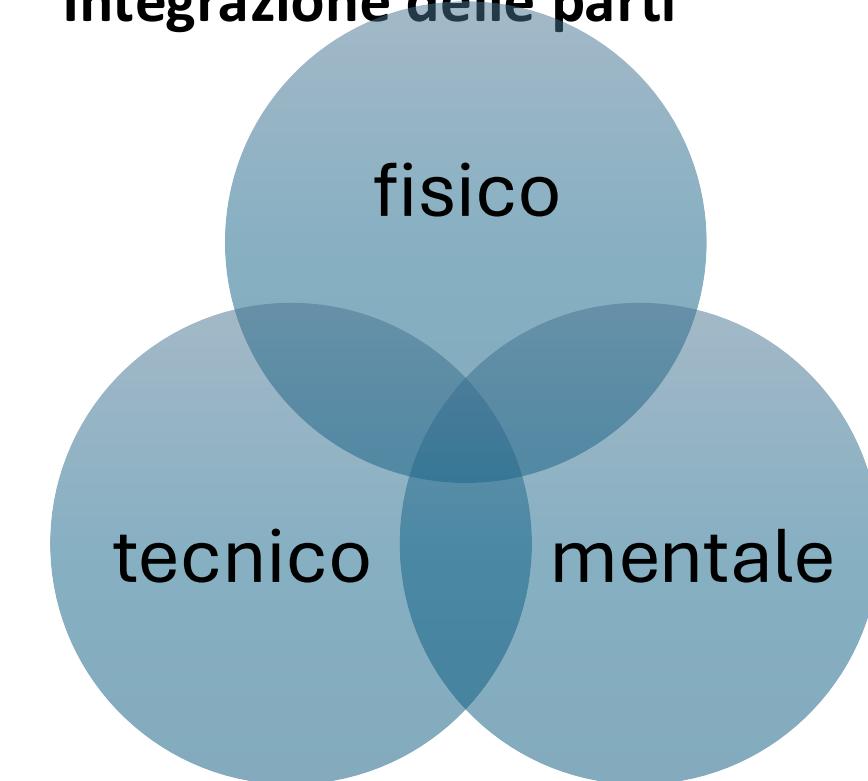
I
N
T
E
G
R
A
R
E



ALLENAMENTO

Semplice somma delle parti
Parte fisica **reattività dei piedi**
Parte tecnica **scivolamenti dif.**
Parte mentale **far memorizzare uno schema**
= **ALLENAMENTO funzionale???**

Integrazione delle parti



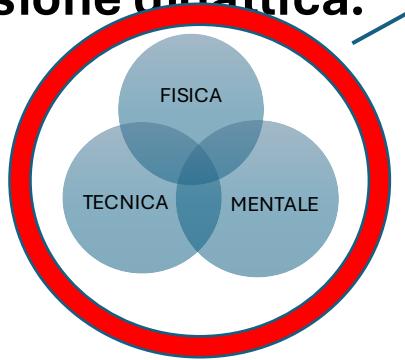
Allenamento funzionale

Riscaldamento:

Cosa viene dopo?

Solo fisico?

La Progressione didattica:



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

GIORNATE AZZURRE MARCHE

Luogo: Marotta
Annata: 2000

Data: 25 novembre '13
Obiettivo: Palleggio- CP - PV 1vs1 MV
spaziature

12' **Riscaldamento** Prep fisico + ball handling

10' **Palleggio** palleggio spinto : tec e att #1 + esitazione + lettura C

20' **CP**: 1vs0+1 rec #9 - 2vs1 conclusioni #2 - 2vs1 gare
2vs1 rec #10

8' 6 realizzati + bere

25' **PV 1vs0** partenze #3 - 1vs1 handicap #4 (due palloni)
MV spaziature #5 #6
P + M 3vs3 #7

PARTITE

Note giocatori | Note squadra

#100 #100 #100 #100 #100 #100

Diagram showing basketball court layouts for various drills: 1vs1, 2vs1, 3vs3, and 1vs0. Each layout is numbered #100.

Negli allenamenti

L'allenamento si integra con gli altri allenamenti

In quale periodo dell'anno

Come è andato l'allenamento precedente?

Quali obiettivi ha la squadra?
Formativi – Risultati immediati

Quale e quando è l'allenamento successivo

L'esercizio nell'allenamento come si integra ?

La progressione didattica ... in base a cosa?

Importanza dell'aspetto mentale = lettura

Importanza dell'aspetto fisico = lettura

Sapendo il concetto ... adattarsi all'emergenza

- Esempi di “allenamento“ alla fatica : quando integrazione orizzontale si vede in modo chiaro

Cosa significa

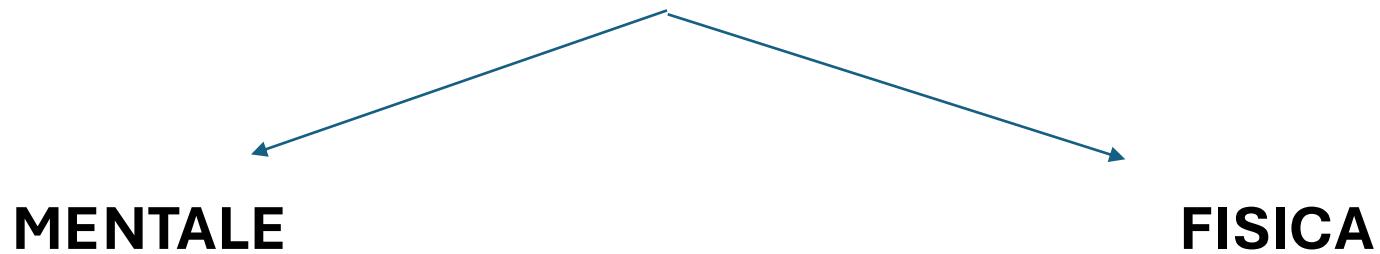
Fatica

Sforzo materiale che si fa per compiere un lavoro o svolgere una qualsiasi attività, e di cui si sente il peso e poi la stanchezza

in medicina, la condizione di un organo o di un organismo, conseguente a lavoro prolungato o intenso, caratterizzata da progressivo esaurimento delle riserve energetiche
(TRECCANI)

ALLENARE
alla
CONSAPEVOLEZ
ZA ed alla
RESPONSABILIT
A,

Allenamento integrato : importanza del capire l'influenza dovuta alla Fatica /Stanchezza



Importanza dei carichi mentali
verso la fine degli allenamenti:
la cura del dettaglio

Il carico fisico: ultimi sforzi fisici
verso la fine degli allenamenti (ad
esempio -2 a 10 secondi dalla fine
della partita , utilizzo del pressing)

Studi parlano di stanchezza mentale che arriva prima della
stanchezza fisica

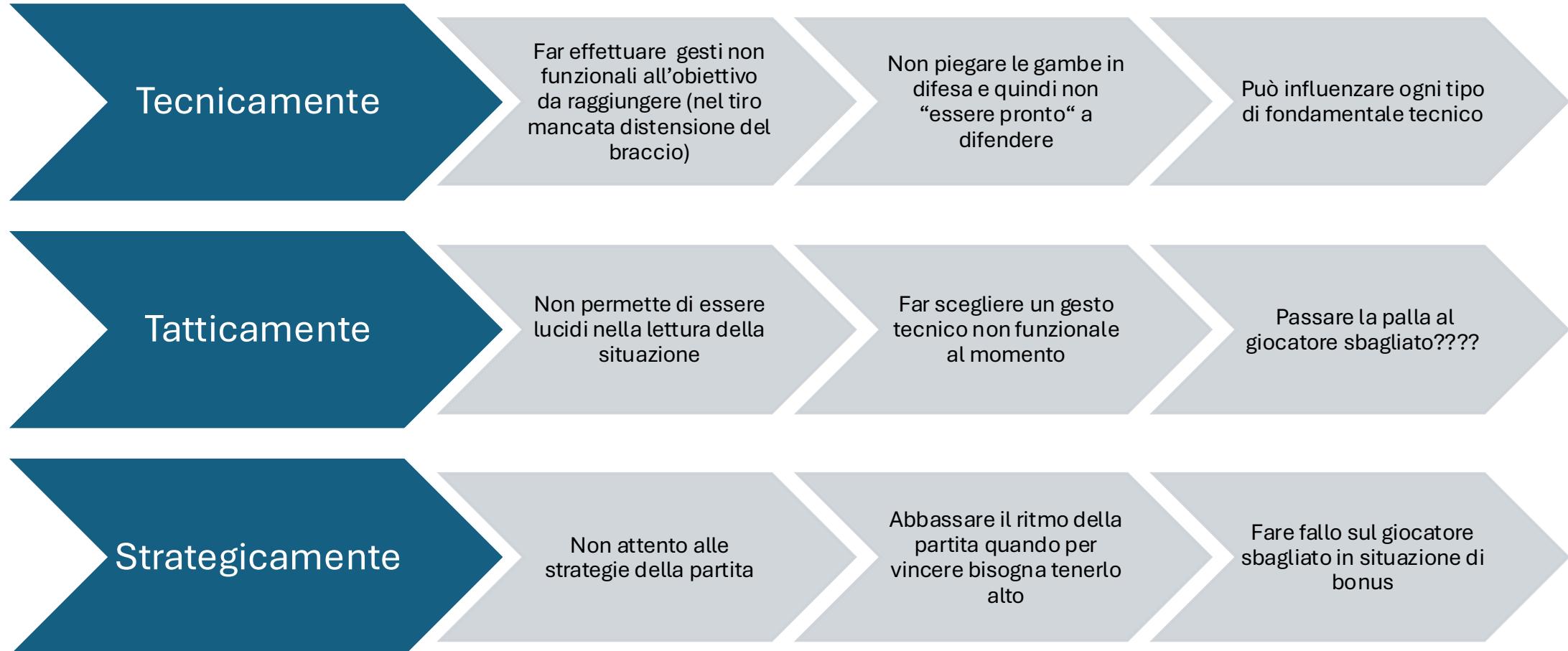
ALLENAMENTO INTEGRATO

FISICA

MENTALE

Per far fare le
giuste scelte
tattiche , poter
utilizzare in modo
corretto la tecnica
e “poter stare“
sulle strategie

INFLUENZA DELLA LA FATICA riguardo alle parti fisiche tecniche e mentali: cosa potrebbe “condizionare”?



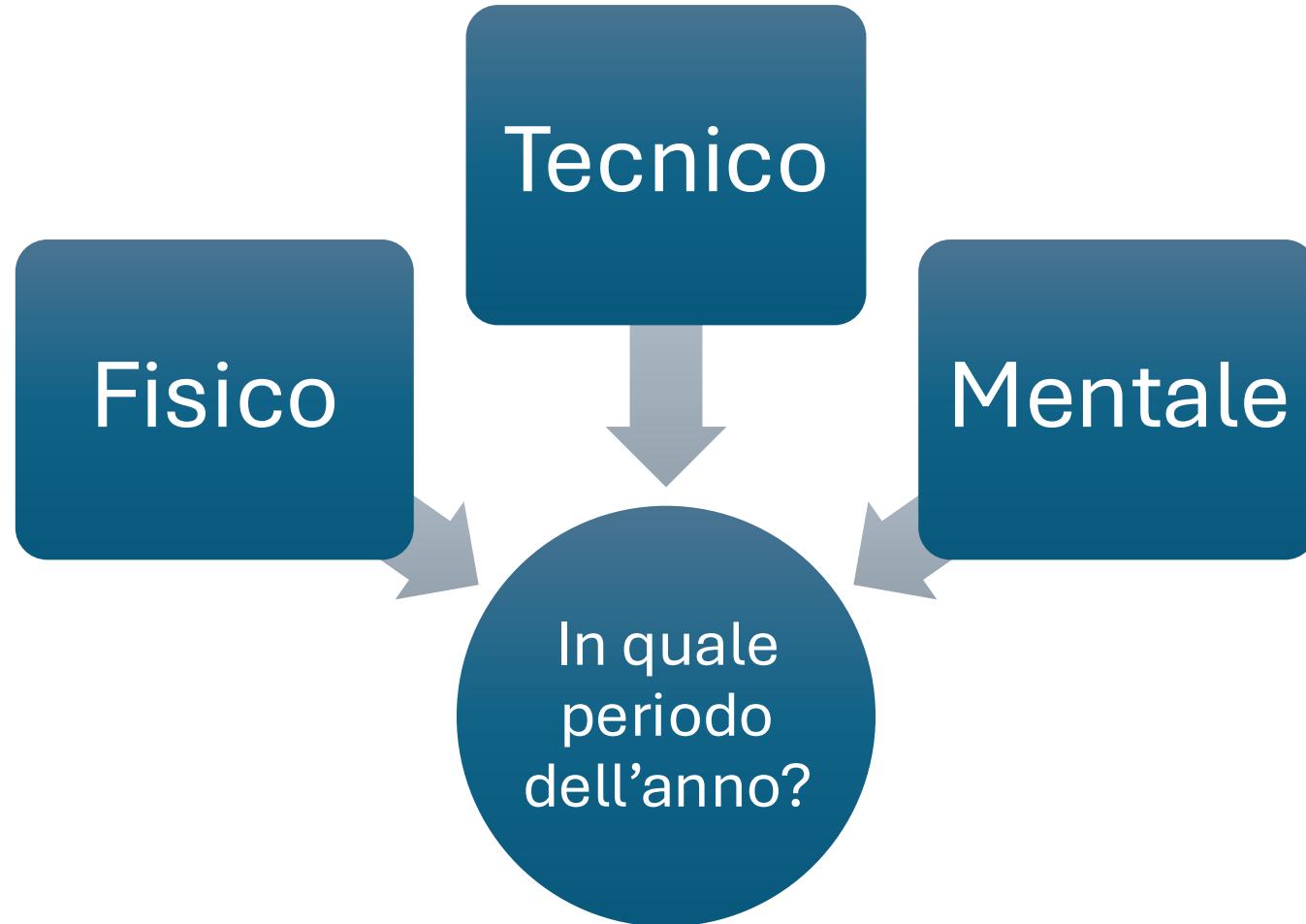
Allenare la tecnica nella fatica

- Sessioni di tiro dopo uno sforzo fisico (giocatori di alto livello finiscono gli allenamenti con 5 volte 10/10 da 3pts)
- Cura del dettaglio negli esercizi di tecnica effettuati
(esercizi di 1vs0 con particolare cura della tecnica delle partenze in palleggio: posizione delle mani – il passo – la spinta dei piede- la protezione della palla)
- Cura della precisione che passa attraverso il corretto gesto tecnico
(serie di 5 volte 3/3 tiri liberi)

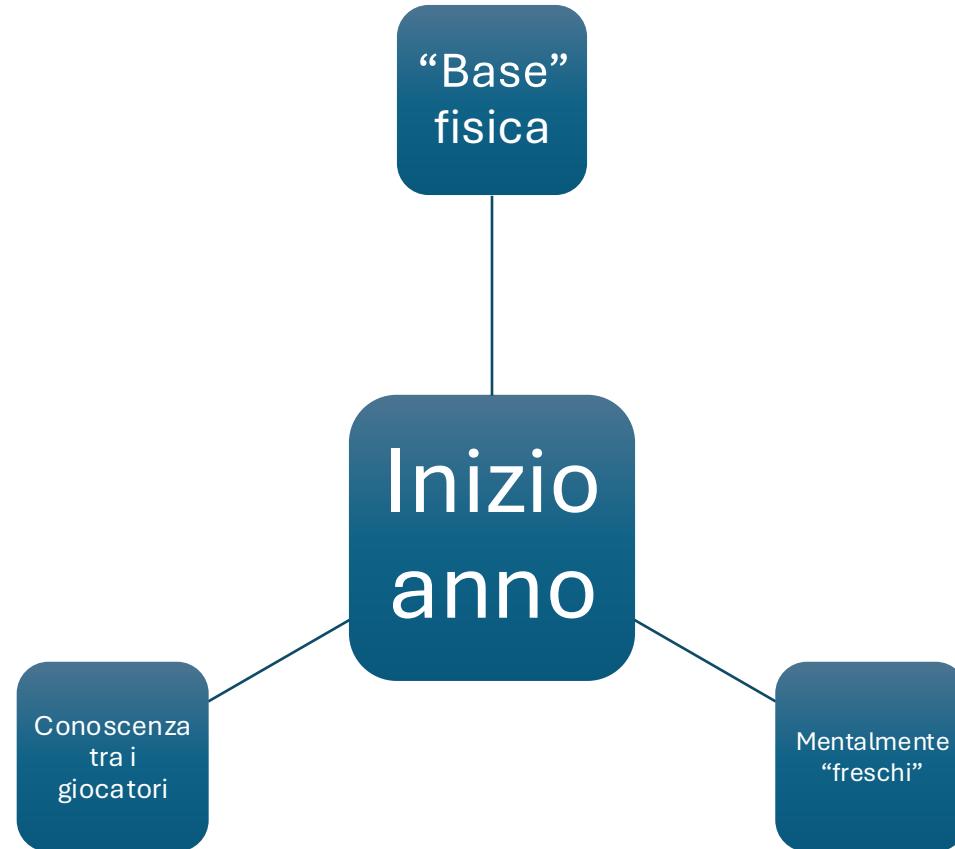
Allenare la tattica

- Partite sul finire dell’allenamento con 1 o 3 possessi con variazione di punteggio
- Situazioni in cui il coach prepara la squadra in difesa a svolgere difese con diverse letture
- 3 attacchi e 3 difese ... situazioni diverse (uomo – zona – marcature invertite etc)

Si integrano e bisogna tenerne presente

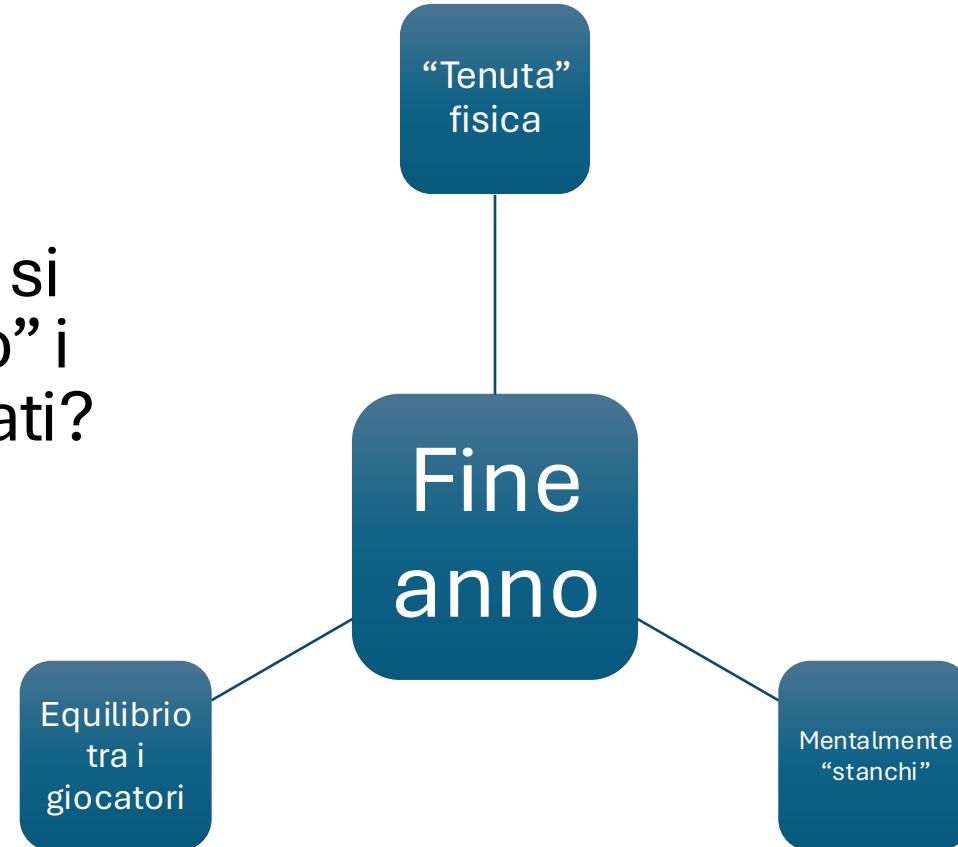


Utilizzando il linguaggio tecnico

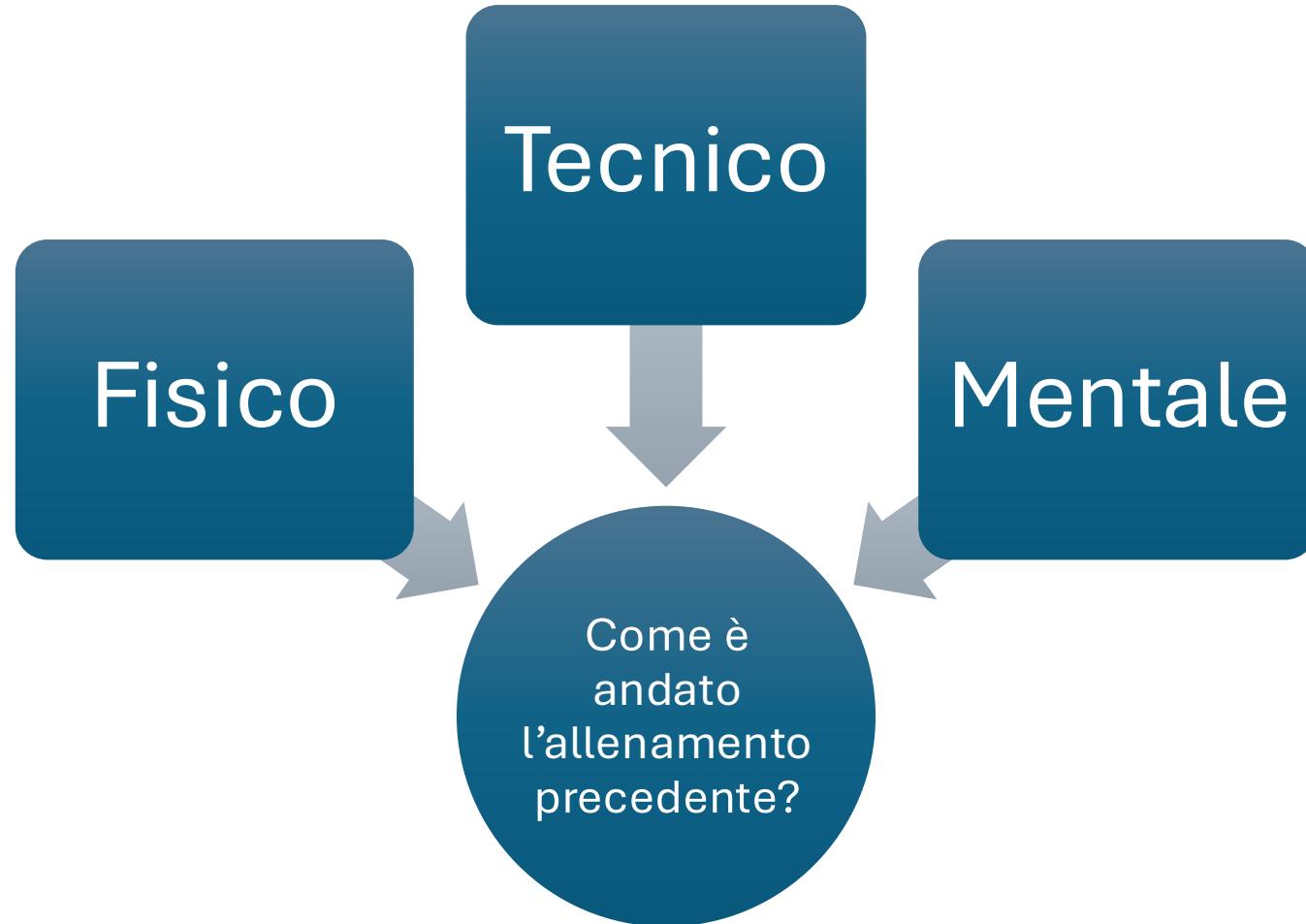


Utilizzando il linguaggio tecnico

Quando si
“vincono” i
campionati?



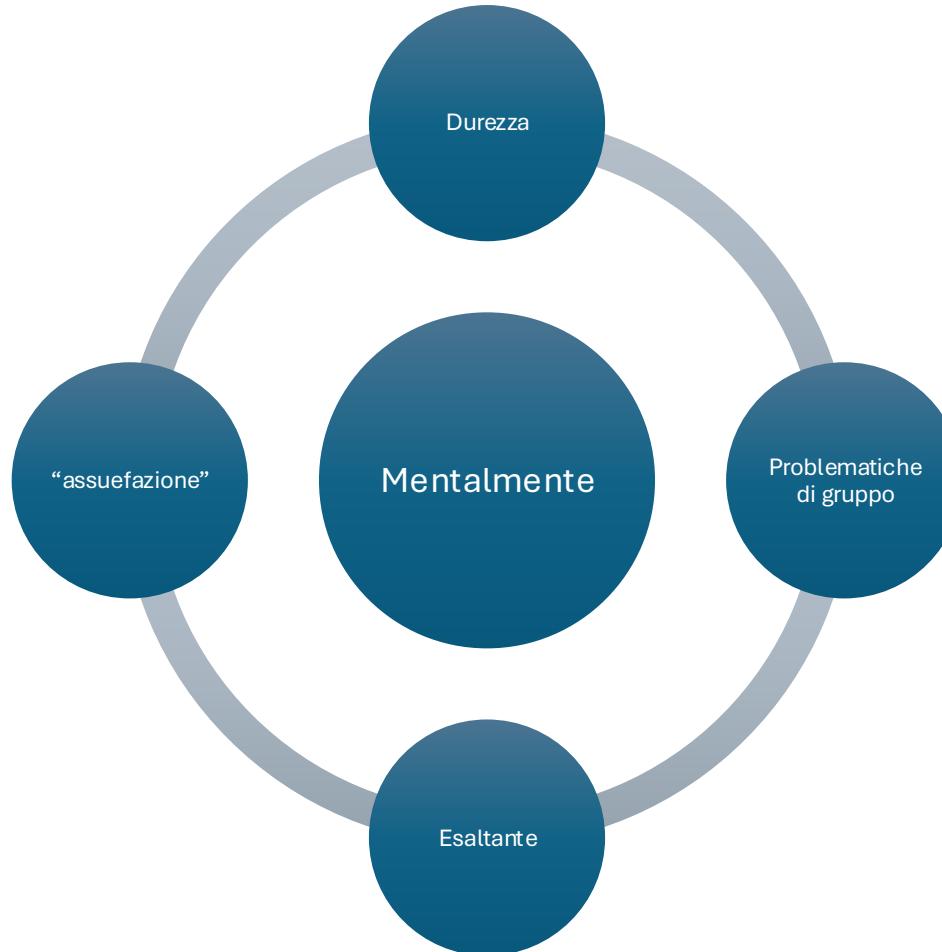
Si integrano e bisogna tenerne presente



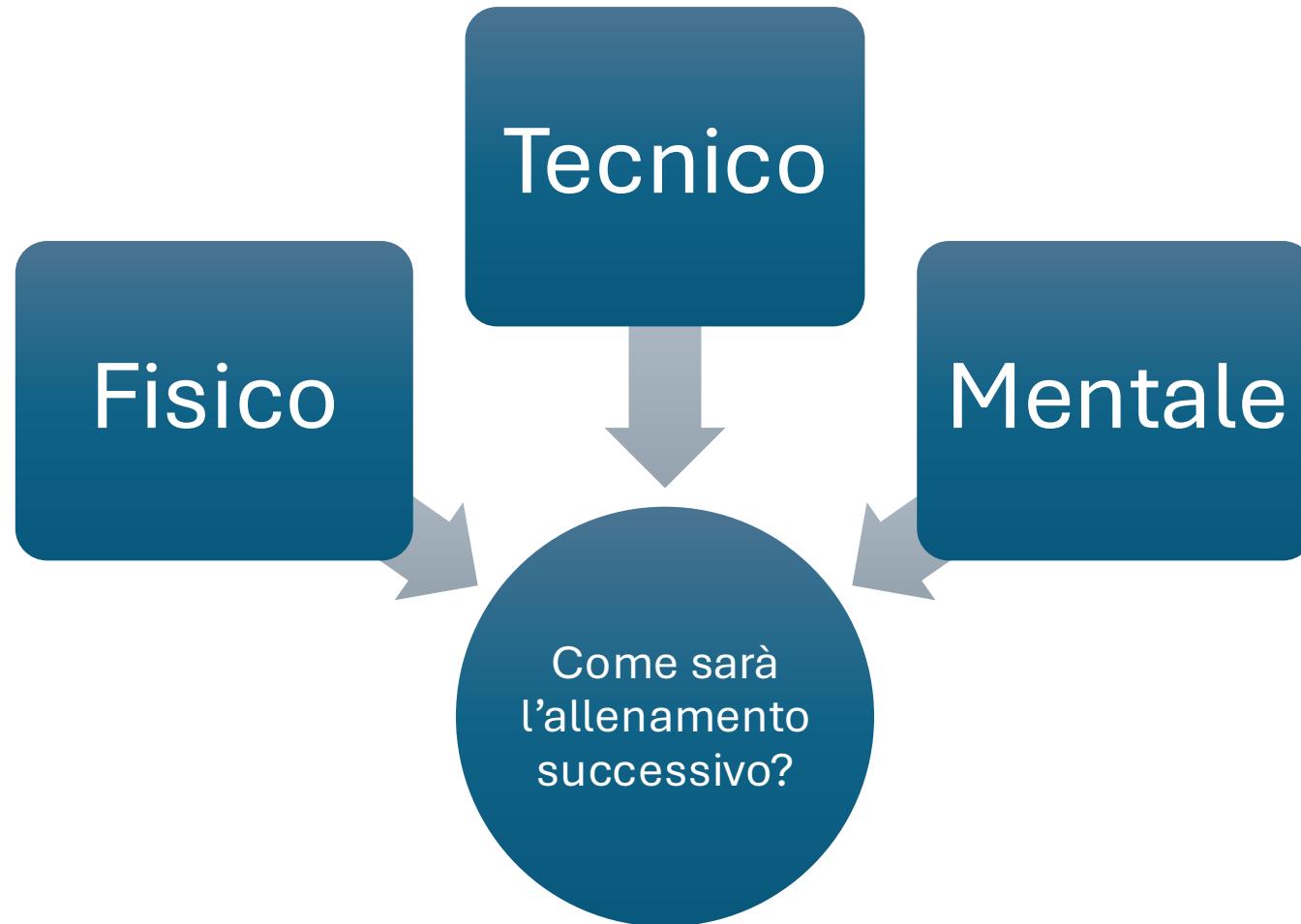
Utilizzando il linguaggio tecnico



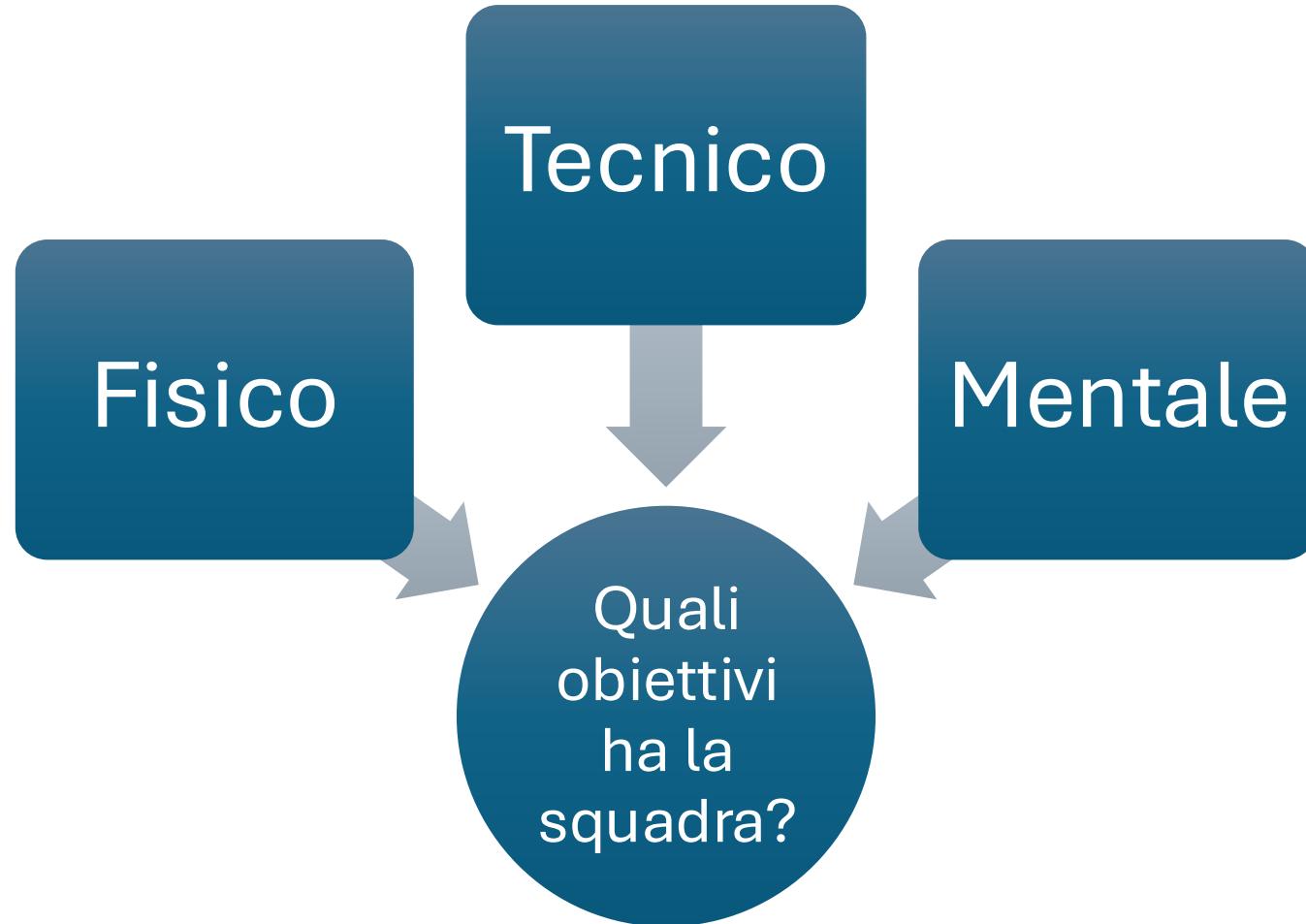
Utilizzando il linguaggio tecnico



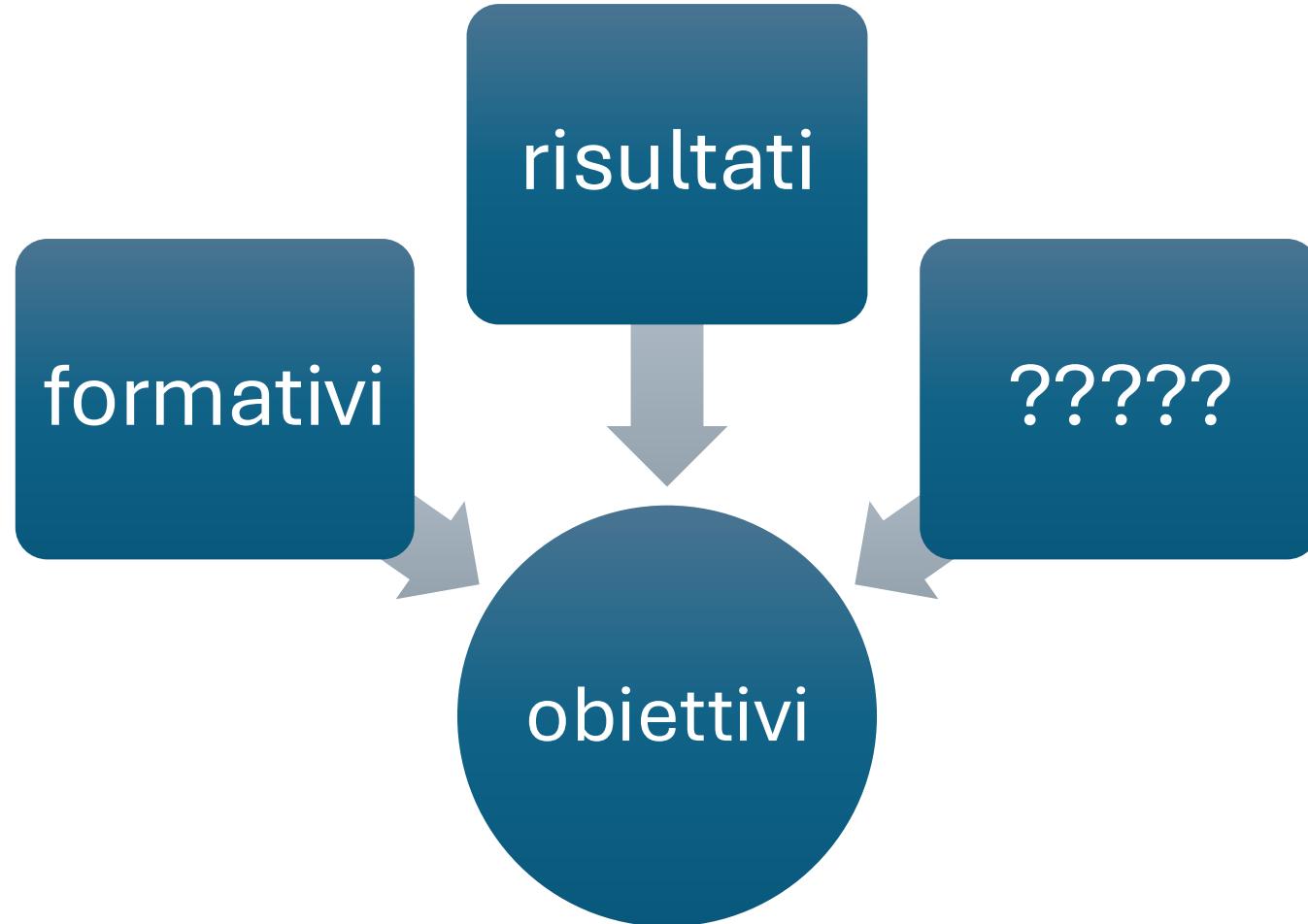
Si integrano e bisogna tenerne presente



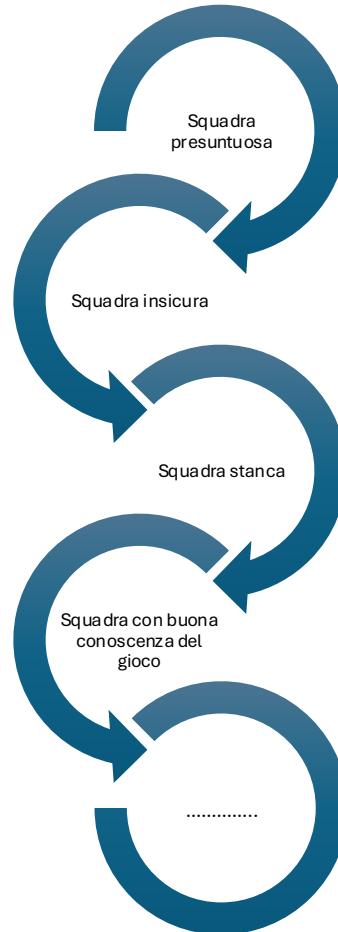
Si integrano e bisogna tenerne presente



Obiettivi

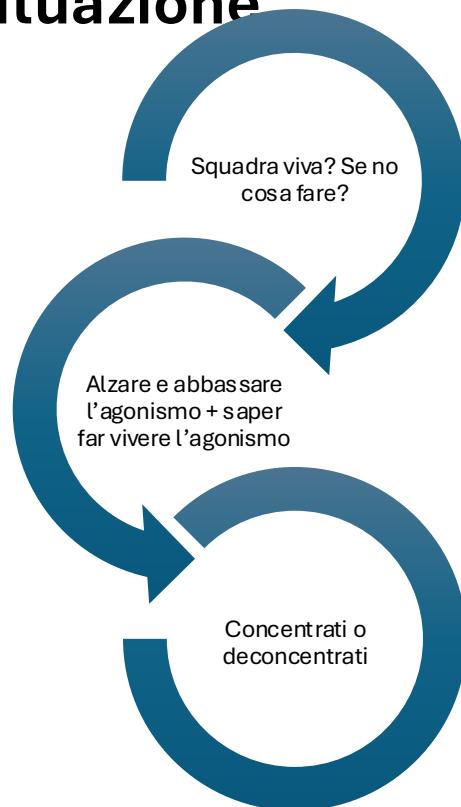


Nell'allenamento : la progressione didattica ... in un allenamento integrato

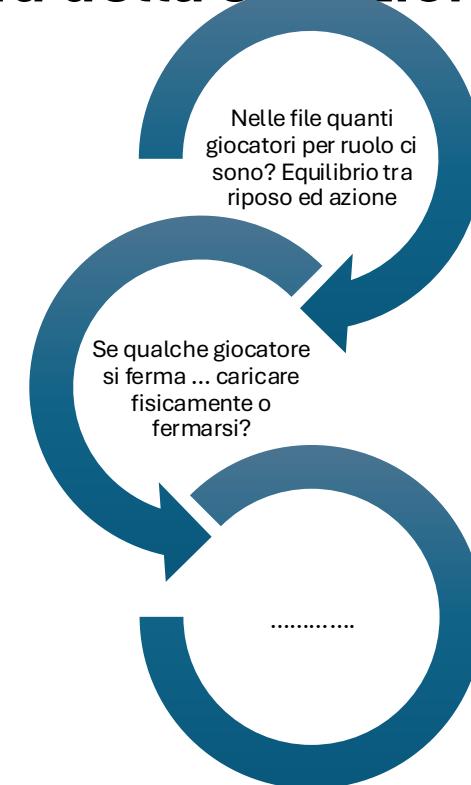


Progressione didattica

Importanza dell'aspetto mentale : lettura della situazione



Importanza dell'aspetto fisico : lettura della situazione

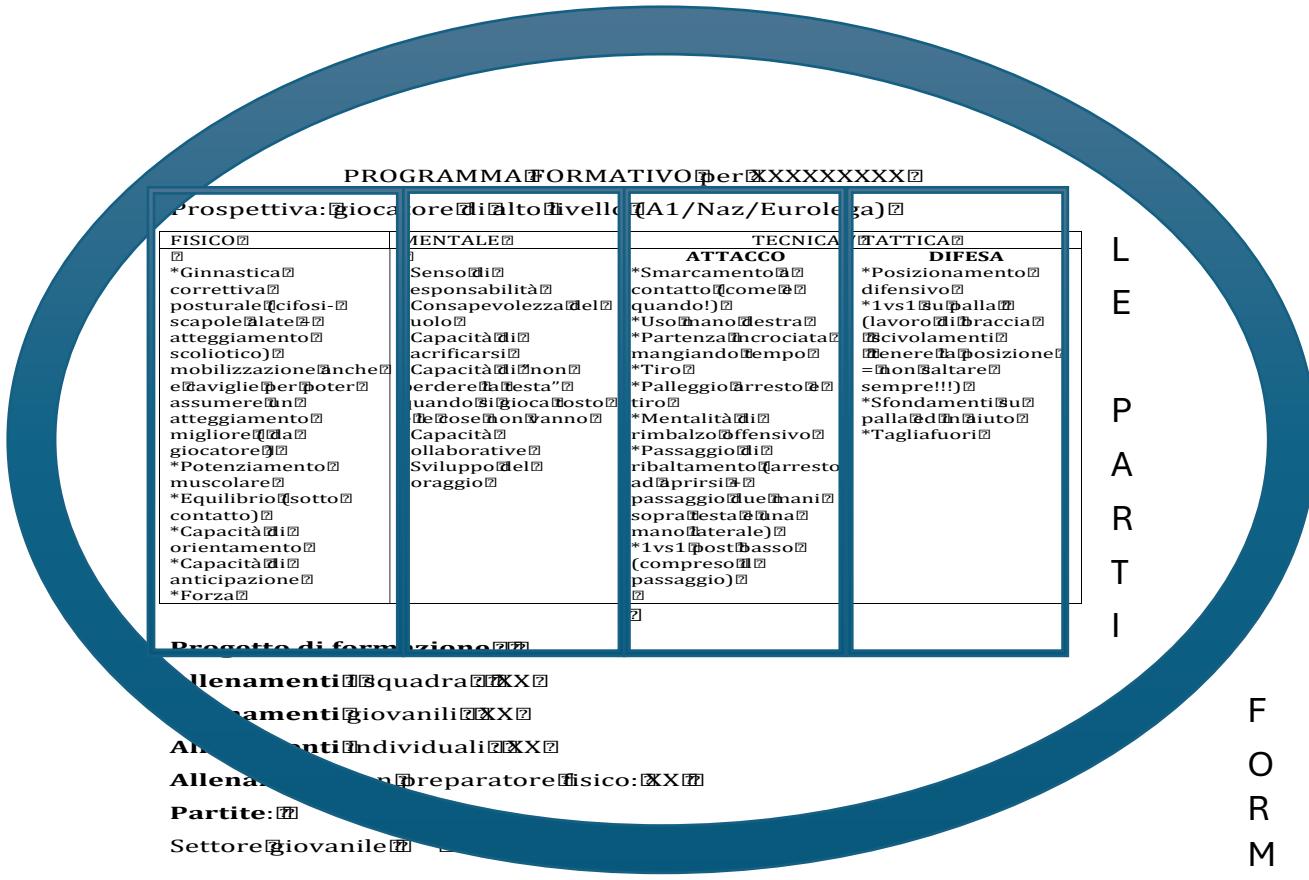


Modello integrato nel
miglioramento del giovane atleta

Integrazione nel miglioramento del giovane giocatore

T
O
T
A
L
I
T
A'

L
E
P
A
R
T
I
F
O
R
M
U
L
A



Modello integrato nella
costruzione della squadra

Il modello integrato viene utilizzato anche nella **costruzione della squadra**

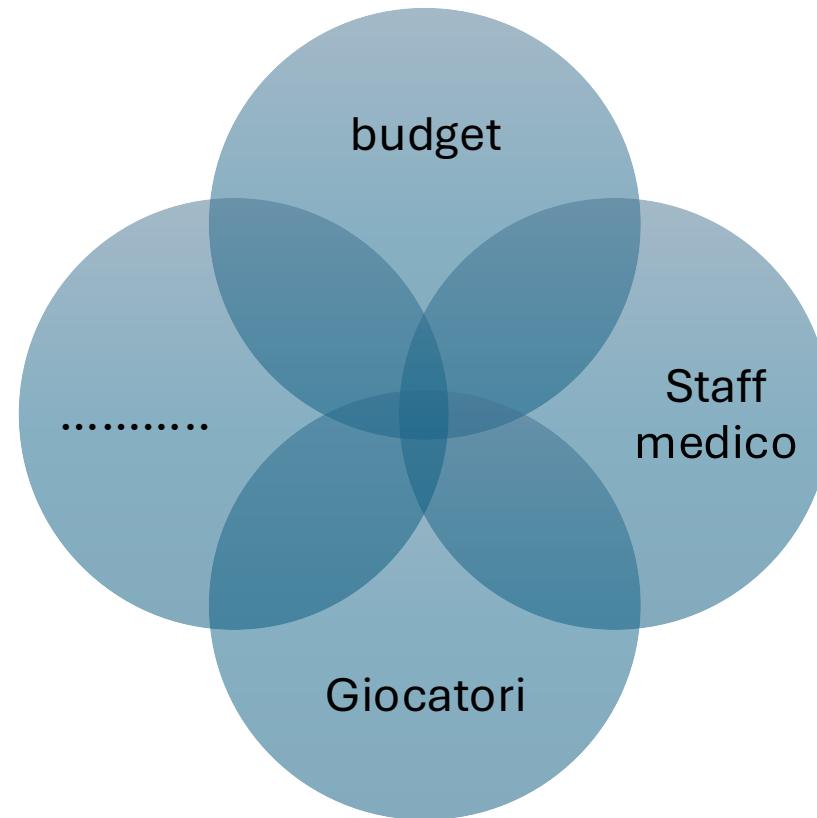
In questa fase bisogna tener presente le capacità fisiche tecniche e mentali di ogni singolo giocatore per farsi che poi la squadra non diventi una somma di nomi ma un'integrazione delle capacità tecniche fisiche mentali di ogni singolo giocatore

Che tipo di squadra voglio fare?

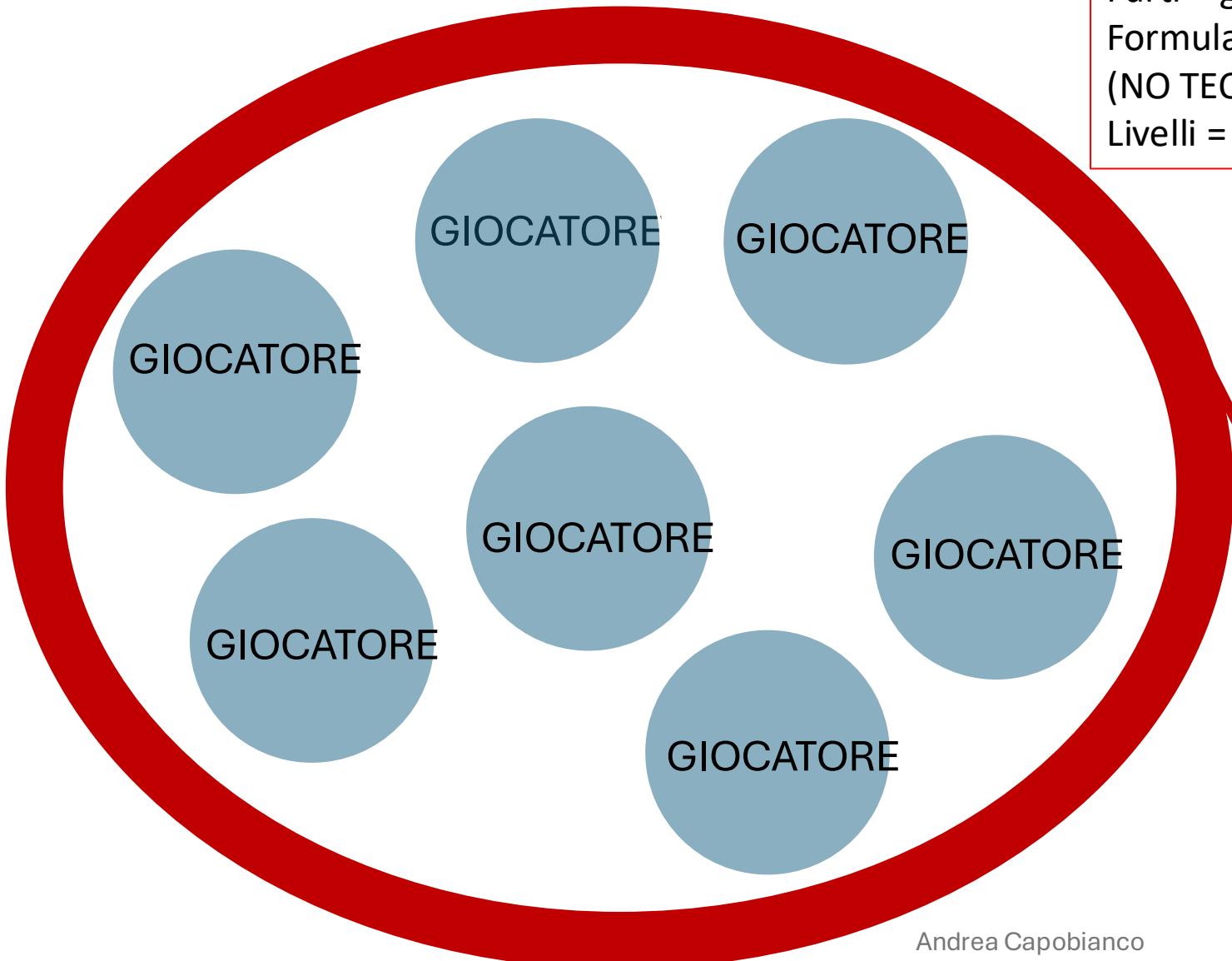
Squadra equilibrio energia/razionalità?

- Come devono giocare?
- Che tipo di atteggiamento avere?
-

Quali componenti integrare per



gioco di squadra ... ma:



Totalità = squadra

Parti = giocatori

Formula strutturale = come metterli insieme
(NO TEORIA ma PRATICA)

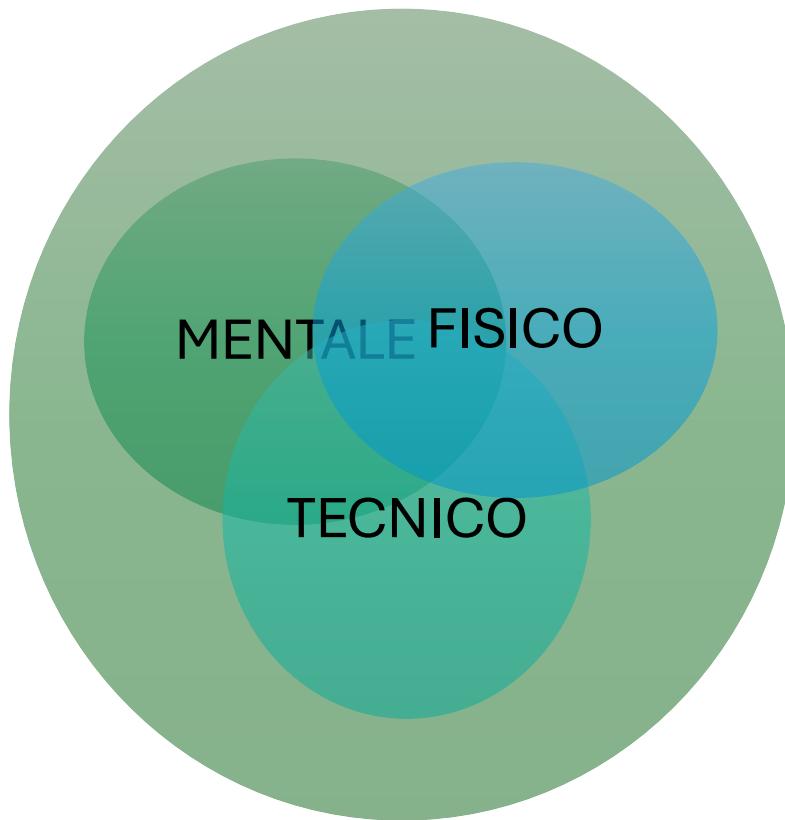
Livelli = in che categoria devono giocare?

Squadra

IMPORTANZA DELLE PARTI

INTEGRAZIONE DELLE PARTI

Integrazione nella costruzione della squadra



“Categorie da integrare”

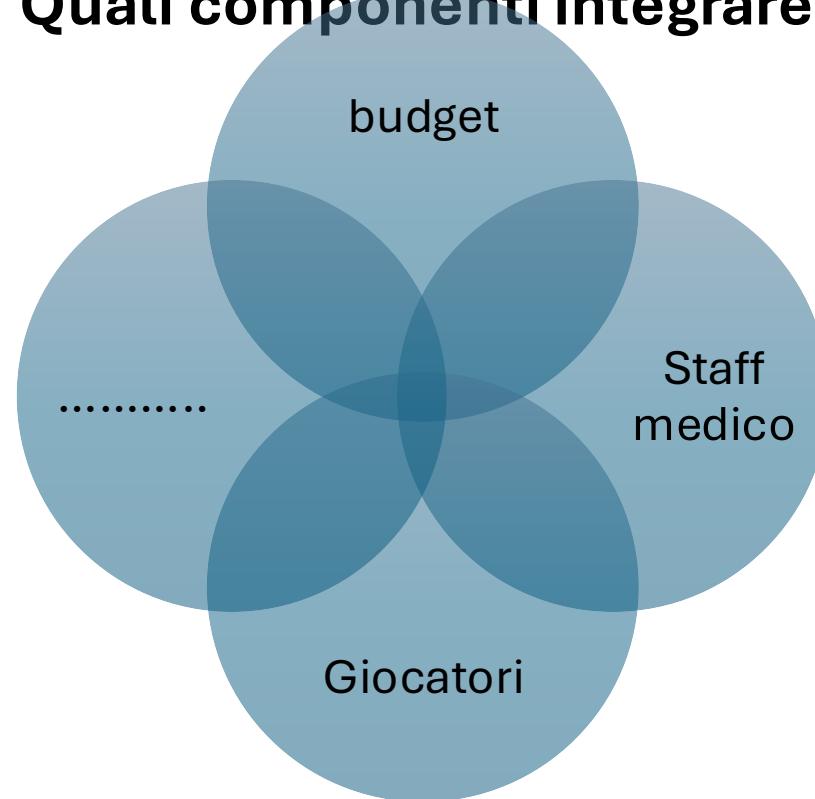
Tecnico	Fisico	Mentale
Penetrazione	Atleta	Altruismo
Tiro	Forza	“Egoismo”
Passaggio	Rapido	Coraggio
Blocchi	Solidità
Rimbalzi off		mentale
.....	

Che tipo di squadra voglio fare?

Squadra equilibrio energia/razionalità?

- Come devono giocare?
- Che tipo di atteggiamento avere?
-

Quali componenti integrare per



Modello integrato nella
preparazione di una gara

Utilizzo del modello integrato /allenamento integrato nella preparazione di una gara

- il modello integrato a grande valenza nella preparazione strategica della partita; se conosciamo i pregi fisici tecnici e mentali della nostra squadra e limiti fisici tecnici mentali della squadra avversaria abbiamo più possibilità per costruire strategie vincenti

Ad esempio la squadra avversaria non ha grandi capacità collaborative l'utilizzo della difesa a zona può essere vincente

- Negli sport individuali ad esempio conoscendo la forza tecnica e fisica dell'avversario per rompere l'equilibrio e cercare di mettere in difficoltà potrò agire dal punto di vista mentale ad esempio partendo ad alta velocità nelle distanze lunghe dell'atletica cercando quindi di far “scoppiare” l'avversario facendo andare incontro a ritmi non sostenibili provando ad approfittare della mancanza di forza mentale

Integrazione nella preparazione di una gara

La visione degli avversari

La conoscenza della nostra squadra

Decidere le strategie!!!

Visione integrata degli avversari:

Il tempo (8 sec / 8-16 sec / 16-24 sec)

Lo spazio (interno / esterno)

Autonomia (chi prende iniziativa?)

Collaborazione (si passano la palla?)

In base ai giocatori che giocano cambiano?

Utilizzo del modello integrato per la preparazione di una gara

La visione degli avversari

Visione integrata degli avversari:

La conoscenza della nostra squadra

Il tempo (8 sec / 8-16 sec / 16-24 sec)

Decidere le strategie!!!

Lo spazio (interno / esterno)

Autonomia (chi prende iniziativa?)

Collaborazione (si passano la palla?)

In base ai giocatori che giocano cambiano?

UN ESEMPIO PRATICO

L
E
P
A
R
T
I

S
T
R
U
T
U
L
R
A
A

Andrea Capobianco : L
allenamento integrato E



Teramo

Scouting Report- VARESE

Individual Person

TOTALITA'

S
T
R
U
T
U
L
R
A
A

# 22 Childress Randolph P 190cm Leader. Vuole la palla 3pts 1v1 per scaricare dentro (prende vantaggio) 78,2% FT	
Anticipare + pressare + mandarlo a sinistra Da attaccare in movimento 4,3 f. subiti	32,8% 3pts 4,8 assist
# 11 Thomas Jobey G 194cm 3pts specialista Arresto e tiro	
87,5% FT	
A contatto Avambraccio di distanza	39,6% 3pts 5 3pts atp
# 17 Cotani Simone F 201cm Agonista, duro 1v1 mano destra fronte e spalle Rimbalzi in attacco 3pts con spazio	
Un braccio di distanza Da contenere + Tagliafuori	2 O.R. 2,4 recuperi
# 35 Slay Ronald F/C 203cm Giocatore di esaltazione Prende posizione Post up: finte + piede perno 1v1 incrocio mano sinistra 69,8% FT	
Anticiparlo + no tiri aperti + contenere Tagliafuori. Da attaccare in movimento	34,6% 3pts 1,6 O.R.
# 10 Galanda Giacomo F/C 210cm 3pts Post up: mano destra + giro e tiro Rimbalzi in attacco	
Anticipo + a contatto + tagliafuori	39,7% 3pts 84,8% FT

# 4 Passera Marco P 181cm 3pts 1vs1 mano destra per finire	
Stare sulla spalla destra	33,3% 3pts 79,7% FT
# 31 Gergati Lorenzo G 190cm Mancino Arresto e tiro	
3pts	85,4% FT
Stare sulla spalla sinistra	1 3 pts atp 40,4% 3pts
# 7 Morandais Michel F 196cm Atleta Giocatore di esaltazione	
3pts Arresto e tiro	37% 3pts 71,7% FT
Avambraccio di distanza	
# 14 Martinoni Niccolò F/C 202cm Mancino 3pts Rimbalzi in attacco	
Tagliafuori + no tiri aperti	43,9% 3pts 62,3% FT
# 8 Antonelli Riccardo C 203cm Segna sugli scarichi Rimbalzi in attacco	
Tagliafuori	40% FT

Strength Points

Attacco: Ritmo lento + Area +
Thomas/Morandais fuori dai blocchi
Prendono vantaggio con:
Childress- Pick and Roll
Thomas/Morandais- fuori dai blocchi
Slay- post up

Difesa: di contenimento
tutti in area contro la palla ferma
+ difesa di esperienza

Forza mentale:
esperti, cinici, determinati...
sanno sempre cosa fare.

Musts To Win

Difesa:
non far fare cose facili!!!
= creare problemi in ogni situazione
= no tiri piedi per terra

Attacco:
intensità + due lati
= costringere a difendere!!!

Forza mentale:
Partita dura, difficile: stare sulle nostre strategie
+ cuore nelle difficoltà.

S
T
R
U
T
U
L
R
A
A

Esempio partita play – off : LA FORMULA dopo aver messo a confronto le parti (squadra Teramo e squadra Milano)

Tec/tatt.

Da pressare

Far cambiare spaziature

Far giocare nei primi 10 sec in attacco ed in difesa

Andare in area

Fisica

Giocare in 10

Giocare 3-5 min continuati

Terzo quarto per recuperare con i giocatori che devono finire

Esempio pratico: LE PARTI

MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																
1vs1 da palleggio P.roll per attaccare l'area 3pts con spazio e tempo																							
<i>da pressare ... mani pronte sui cambi di mano</i>																							
#8 HRISTOV POS: SG Ht: 195 cm <table border="1"> <thead> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38.0</td> <td>24.0</td> <td>53.0%</td> <td>37.0%</td> <td>70.0%</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	38.0	24.0	53.0%	37.0%	70.0%			
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																
38.0	24.0	53.0%	37.0%	70.0%																			
giocatore duro-intenso 1vs1 mano dx Tagli da lato debole R.OFF Tagliafuori + no mano destra																							
#7 VEZENKOV Aleksandar POS: PF/SF Ht: 205 cm <table border="1"> <thead> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38.0</td> <td>24.0</td> <td>53.0%</td> <td>37.0%</td> <td>70.0%</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	38.0	24.0	53.0%	37.0%	70.0%			
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																
38.0	24.0	53.0%	37.0%	70.0%																			
Mancino Miglior rimbalzista + miglio marcatore della 1 giornata!!! 3pts specialista (scarichi, palleggio, pick and pop) 1vs1 palleggio aperto attacca a sx, 1vs1 partenza incrociata a dx (anche p.a.t.) Post up mano sx o giro e tiro Rimb. Off. Specialista (4 vs LETTONIA vs pivot 2.18-2.15) ANTICIPO + 1vs5 !!! Sempre!!!																							
#14 PEYCHINOV POS: C Ht: 205 cm <table border="1"> <thead> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17.0</td> <td>9.0</td> <td>40.0%</td> <td>0.0</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	17.0	9.0	40.0%	0.0				
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																
17.0	9.0	40.0%	0.0																				
Atipico blocco + pop Segna da 3pts Rimb. Off. NO TIRI APERTI + tagliafuori																							
#15 VANGELOV POS: C Ht: 208 cm <table border="1"> <thead> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG								
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																
Rimb. Off. Scarichi da attaccare sui pick and roll + tagliafuori																							

Esempio pratico: LA TOTALITA' = la SQUADRA

MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																
1vs1 da palleggio P.roll per attaccare l'area 3pts con spazio e tempo																							
<i>da pressare ... mani pronte sui cambi di mano</i>																							
#8 HRISTOV POS: SG Ht: 195 cm <table border="1"> <thead> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38.0</td> <td>24.0</td> <td>53.0%</td> <td>37.0%</td> <td>70.0%</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	38.0	24.0	53.0%	37.0%	70.0%			
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																
38.0	24.0	53.0%	37.0%	70.0%																			
giocatore duro-intenso 1vs1 mano dx Tagli da lato debole R.OFF Tagliafuori + no mano destra																							
#7 VEZENKOV Aleksandar POS: PF/SF Ht: 205 cm <table border="1"> <thead> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38.0</td> <td>24.0</td> <td>53.0%</td> <td>37.0%</td> <td>70.0%</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	38.0	24.0	53.0%	37.0%	70.0%			
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																
38.0	24.0	53.0%	37.0%	70.0%																			
Mancino Miglior rimbalzista + miglio marcatore della 1 giornata!!! 3pts specialista (scarichi, palleggio, pick and pop) 1vs1 palleggio aperto attacca a sx, 1vs1 partenza incrociata a dx (anche p.a.t.) Post up mano sx o giro e tiro Rimb. Off. Specialista (4 vs LETTONIA vs pivot 2.18-2.15) ANTICIPO + 1vs5 !!! Sempre!!!																							
#14 PEYCHINOV POS: C Ht: 205 cm <table border="1"> <thead> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17.0</td> <td>9.0</td> <td>40.0%</td> <td>0.0</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	17.0	9.0	40.0%	0.0				
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																
17.0	9.0	40.0%	0.0																				
Atipico blocco + pop Segna da 3pts Rimb. Off. NO TIRI APERTI + tagliafuori																							
#15 VANGELOV POS: C Ht: 208 cm <table border="1"> <thead> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG								
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																
Rimb. Off. Scarichi da attaccare sui pick and roll + tagliafuori																							

Parti + formula AVVERSARI



ITALIA BASKETBALL SCOUTING REPORT

FRANCIA vs ITALIA | 28.07.2014



PUNTI DI FORZA

1. ATTACCO: LA SQUADRA DI GRANDE ENERGIA E ATLETISMO. VOGLIONO ANDARE IN AREA CON VS1 POST BASSO, VS1 FRONTE E PICK & ROLLS. VOGLIONO CORRERE E PUNZ.

2. DIFESA: AGGRESSIVA, FISICA, VS1 SULLA PALLA E AIUTI PER ASTOPPARE DIFESA TATTICHE.

3. FORZAMENTALE: LA SQUADRA DI ESALTAZIONE CHE Gioca A MEMORIA... SANNO SEMPRE COSA FARE E NON TROVANO... INTOPPI.

PER INCERE

1. FORZAMENTALE: STARE SULLE NOSTRE STRATEGIE ANCHE SE PRESSATI... NON CORRERE DIETRO LA LORO FISICITÀ. CONCENTRATI SULLA OPERAZIONE.

2. DIFESA: DIFENDERE IL CIRCOLO DI PALLE PER SE E CORRERE IN AREA INIZI. CHIUDERE L'AREA E TENERE VS1 E MURARE, ANTICIPARE VS1 POST BASSO (NO SUL FONDO) E RIEMPIRE L'AREA DI RIMBALZI!!

3. ATTACCO: EPISESI DI TIRO FACILE SULLA LARGA RETTA DEL CAMPO CONTRO LA LORO AGGRESSIVITÀ E NO PALLA FERMA. ATTACCARE L'AREA DI LATI. TRIANGOLI E TAGLI PROFONDI FINO ALLO SMILE.

GLI AVVERSARI

#6 DRY: Gioca aleggio-arresto-tiro (scende dal pick & roll, 3P, 4-3 tiri).
 #14 LEZIER: SG/SF: attacca il canestro, bravo a subire falli, VS1 in corio 3x, tiro 3 pts.
 #8 DUSSOULIER: SF: fiancino, bravo a usare le finti, attaccare VS1, preferisce andare a 3x, tiro 3 pts su 3 carichi.
 #15 BRUN: PF: tiro 3 pts, Rimb. Off. (2.7).
 #12 SMOCK: prende la posizione, attacca con mano dx, tiro fronte 3mt, Rimb. Off. (2.7).
 #11 CORDINIER: SG: attacca il canestro fino in fondo con la mano dx, 3 pts esaltazione.
 #9 INDOYE: G: fiancino, tiro 3 pts.
 #7 KABA: PF: post basso, attacca il centro per finire con la mano dx, tiro fronte fino 3 pts, Rimb. Off. (2.7).

STATISTICHE DI SQUADRA

Stats	FRANCIA
PPG	69.0
2P%	45.5
3P%	33.3
FT%	54.7
Rimb. Off.	12.0
Palle perse	16.3

MIGLIORI TIRATORI

Giocatore	3P%	%
#9 INDOYE	2-2	100
#14 LEZIER	3-5	60.0
#15 BRUN	2-5	40.0
#8 DUSSOULIER	6-17	35.3
#6 DRY	4-14	28.6

CATTIVI TIRATORI

Giocatore	FT%	%
#8 DUSSOULIER	3-6	33.3
#12 SMOCK	4-8	50.0
#11 CORDINIER	4-8	50.0
#14 LEZIER	8-15	53.3

FORMULA ITALIA

ITALIA BASKETBALL SCOUTING REPORT

TURCHIA vs ITALIA | 06.07.2014

PIANO DI PARTITA

DIFESA

NO C'È CURA DELLA PALLA E IN OPP!!!
 SI CORRE IN AREA E ALTRI SI ACCOPPIANO

CONTENIMENTO DI SQUADRA: POSIZIONAMENTO E COLLABORAZIONE CONTRO LORO BLOCCHI E PICK & ROLLS (COMUNICAZIONE!!!)

PICK & ROLLS: CONTENIMENTO CON, E CAMBIO CON... MA PRONTI PER TUTTO!

USCITE: POSIZIONAMENTO E PRONTI PER CAMBIARE SE IN RITARDO

POST BASSO: RADDOPPIO SUI ESTERNI SUL 2° PALLEGGIO... AGGRESSIVI... TENERE VS1 SUI RECUPERI

PRONTI PER ZONA, PRESS... TUTTO!!

ATTACCO

CP: SEMPRE!!

FARLI DIFENDERE E TUTTA L'AZIONE!! DISCIPLINA!!

ATTACCARE E PICK & ROLLS E ACCORCIARE E PASSAGGI CONTRO LORO E SHOW

CONTRO PRESSING: attaccare nella fascia centrale

PRONTI CONTRO ZONA: posti al to delle linee di fondo

ESEMPIO DI SPORT INDIVIDUALE

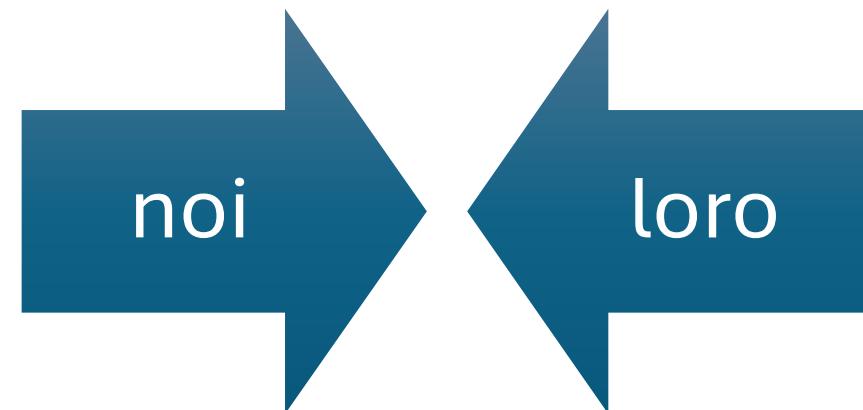
TOTALITA': GARA (ATLETA + AVVERSARI)

PARTI: CAMPO – ATLETA (MENTE-FISICO-TECNICA) -

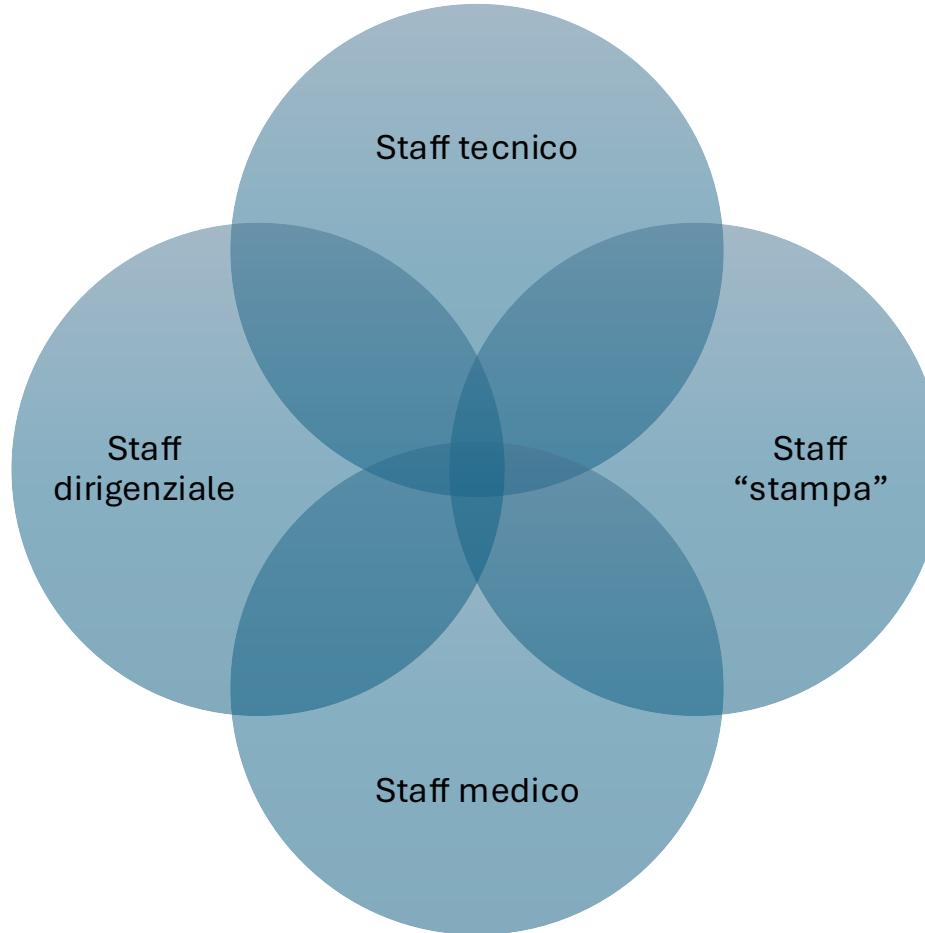
FORMULA:

Equilibrio squadra mia

Equilibrio squadra avversaria



Le integrazioni per giocare meglio senza tralasciare ...



Modello integrato nella
preparazione di un gioco
d'attacco

Integrazione nella preparazione di un gioco d'attacco e di difesa

Nella preparazione di un gioco d'attacco vanno integrate le componenti fisiche tecniche e mentali

I FONDAMENTALI DEL GIOCO

Chi prende il vantaggio?

Chi gioca per mantenere il vantaggio?

Cosa gioca per prendere il vantaggio?

Cosa gioca per mantenere il vantaggio?

Il modello integrato viene utilizzato anche nella preparazione di un **gioco d'attacco e di difesa**

Nel momento in cui l'allenatore propone un sistema offensivo e difensivo deve assolutamente tener presente delle capacità fisiche tecniche e mentali che giocatori e quindi la squadra ad esempio se abbiamo un giocatore bravo tecnicamente nel gioco spalle a canestro possiamo farsi che venga utilizzato questo giocatore vicino a canestro Nello stesso tempo il giocatore che dovrà passare la palla dovrà essere un giocatore altruista fisicamente capace di avere un buon equilibrio tatticamente capace di sapere quale passaggio utilizzare tecnicamente capace di eseguire vari tipi di passaggi

Il modello integrato preparare un gioco d' attacco (rendere efficace)

Esempio pallavolo:

Situazione ideale:

Chi è l'alzatore ?

Chi può schiacciare utilizzando la veloce?

Chi può schiacciare?

Situazione secondaria:

Alzatore di occasione (cattiva ricezione)

Quale è la soluzione che riesce a fare con piu efficacia?

Che squadra siamo?

- Squadra giovanile che si deve formare ... quindi percorso formativo
- Squadra giovane con “molti” giocatori
- Squadra con “pochi” giocatori
-
- Quale e’ l’equilibrio di questa squadra?

Modello integrato nella gestione
delle partite

Importanza del modello/allenamento integrato nella gestione delle partite

Per provare a rompere l'equilibrio mentale fisico e tecnico tattico influenzare un o degli aspetti della squadra avversaria che poi influenzerà anche gli altri.

Esempio: cambio di ritmo – cambio di spazi

Integrazione nella gestione delle partite/gare

Come cambiare l'equilibrio della partita?

Chi è stanco fisicamente?

Chi subisce maggiormente la pressione mentale? Con chi deve giocare per rendere di più?

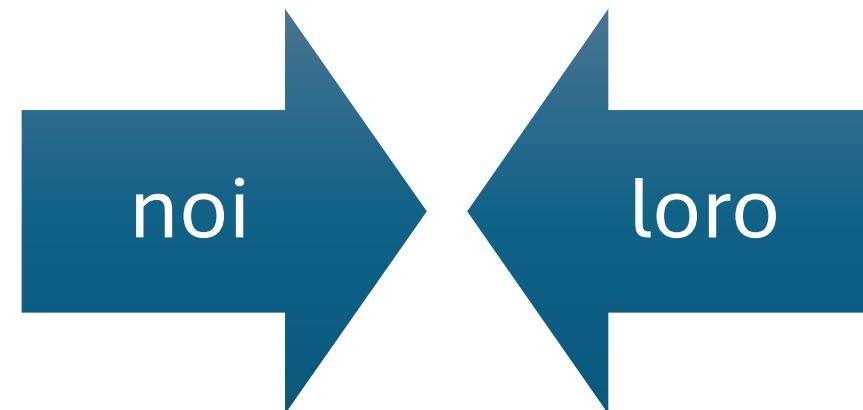
Come aiutare chi sta sbagliando partita?

Come far rendere di più la squadra?

NON SUBIRE LA PARTITA MA GIOCARLA!!!

Equilibrio squadra mia

Equilibrio squadra avversaria



Allenamento della squadra

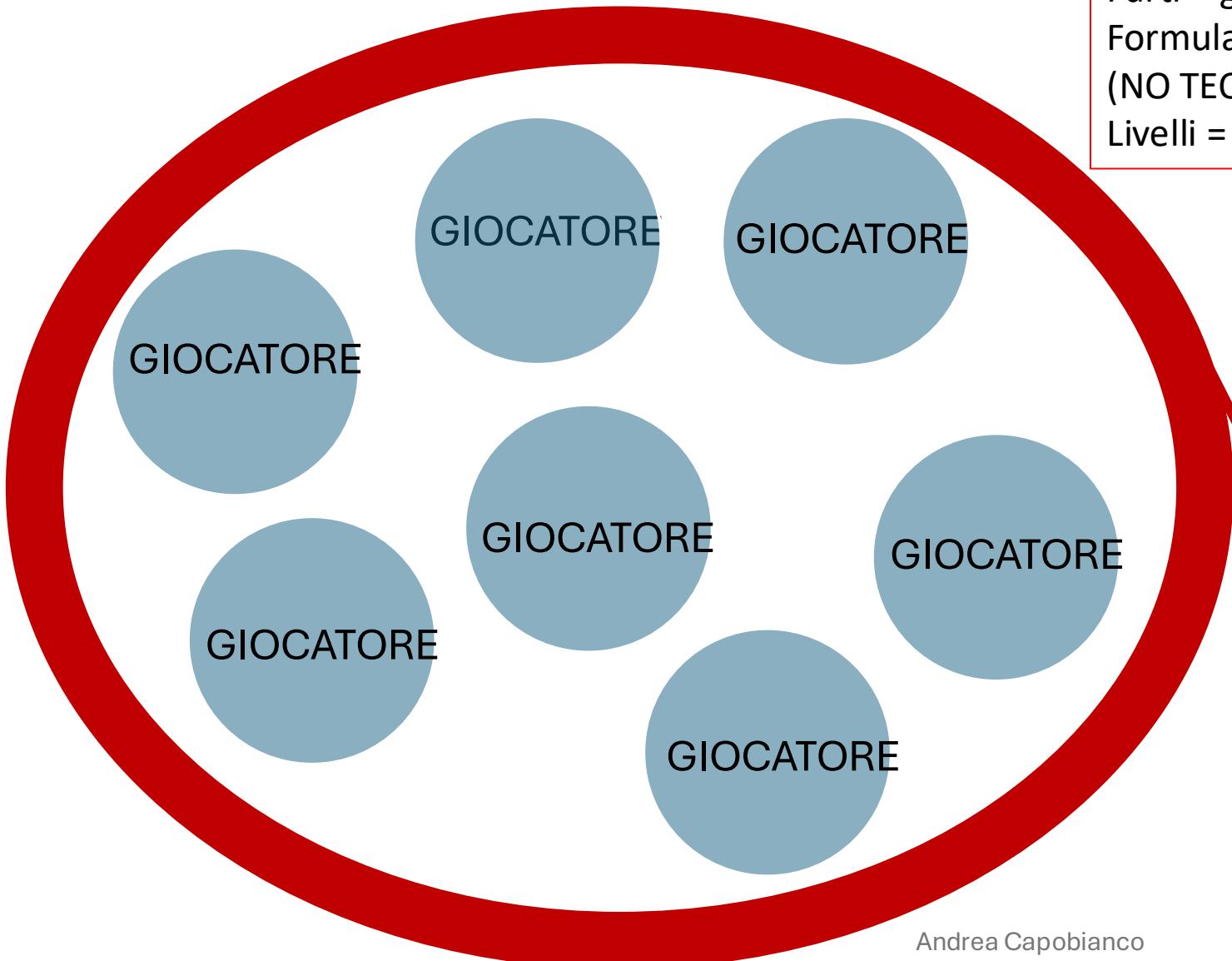
Allenare l'individuo integrandolo
all'interno della squadra

=

Integrazione equilibrio mentale/tecnico/fisico

TECNICO	FISICO	MENTALE
un giocatore molto bravo a tirare da fuori forse vicino è il caso di mettere un giocatore più bravo a penetrare verso il canestro	vicina di un giocatore dotato a livello struttura fisica possiamo inserire anche un giocatore meno dotato	vicino al giocatore egoista assolutamente dobbiamo mettere un giocatore altruista

gioco di squadra ... ma:



Totalità = squadra
Parti = giocatori
Formula strutturale = come metterli insieme
(NO TEORIA ma PRATICA)
Livelli = in che categoria devono giocare?

Squadra

IMPORTANZA DELLE PARTI

INTEGRAZIONE DELLE PARTI

ATTEGGIAMENTO INTEGRATIVO

Se crediamo nel modello di allenamento integrato

Dobbiamo avere un ATTEGGIAMENTO INTEGRATIVO

Costruire ponti per allargare gli orizzonti

In pratica : approccio che combina diversi orientamenti teorici e tecnici (uniti da uno stesso modello) per adattarsi alle esigenze uniche di ogni individuo, ritenendo che nessuna singola teoria sia sufficientemente completa.

La teoria che basa tutto sulla tecnica non è completa

La teoria che basa tutto sull'atletismo non è completa

La teoria che basa tutto sulla psicologia non è completa

Ognuna influenza le altre

Se crediamo nel modello di allenamento integrato

ATTEGGIAMENTO INTEGRATIVO
dà la possibilità di essere

Centrati sugli atleti: L'attenzione è posta sull'individuo, sulle sue caratteristiche e sul suo contesto di vita, piuttosto che su un unico modello teorico.

L'atteggiamento integrativo è fondamentale per adattarsi in modo positivo agli eventi stressanti

Atteggiamento integrativo

Con quale atteggiamento ci si avvicina a ciò che è diverso?
Fonte di arricchimento o di minaccia?

“ATTEGGIAMENTO INTEGRATIVO CONDUCE NELLA DIREZIONE DI CONSIDERARE CIO’ CHE E’ DIVERSO COME LA MAGGIOR FONTE DI CONOSCENZA DI SE STESSO E DEL MONDO SPECIALMENTE QUANTO CIO’ AVVIENE ALL’INTERNO DI UNA RELAZIONE POSITIVA CONSOLIDATA.”

PROBLEMATICHE: atteggiamento con “mondi” diversi

Atteggiamento di distacco

- Restare nel mio mondo con poca possibilità di crescita = orizzonti ... limitati

Atteggiamento costruendo ponti

- Ciò che è diverso è fonte di conoscenza ... maggiore/migliore se all' interno di una relazione positiva= orizzonti ampliati

MODELLI

- I modelli non sono equivalenti ed il modello più complesso descrive e genera la possibilità di vedere realtà più complesse!!!
- La grande difficoltà non è reagire emotivamente ma costruire un pensiero che contenga le nostre reazioni e ci dia stabilità attraverso la comprensione e la possibilità di spiegarci ed essere compresi

Allenamento integrato

Ognuno di noi ha un modello di riferimento che può essere consapevole o inconsapevole

Il modello di riferimento dell'allenamento integrato è IL MODELLO INTEGRATO

IL MODELLO INTEGRATO

Il modello più complesso
legge
le situazioni più
complicate

IL MODELLO INTEGRATO

ALLENAMENTO INTEGRATO
SOLO TEORIA O ANCHE PRATICA?

E' importante conoscere la teoria
per rendere funzionale la pratica

L'allenamento integrato è
una attività pratica

INTEGRAZIONE

- MODA?
- MODELLO DI RIFERIMENTO?
- REGOLE DALL'ALTO?

IMPORTANZA DEL MODELLO

Non si può fare a meno di avere un modello

La consapevolezza del modello che si possiede ne aumenta la forza

ESEMPI DI MODELLO

TECNICO:

è il modello più utilizzato in modo inconsapevole

Tutto dipende dalla tecnica

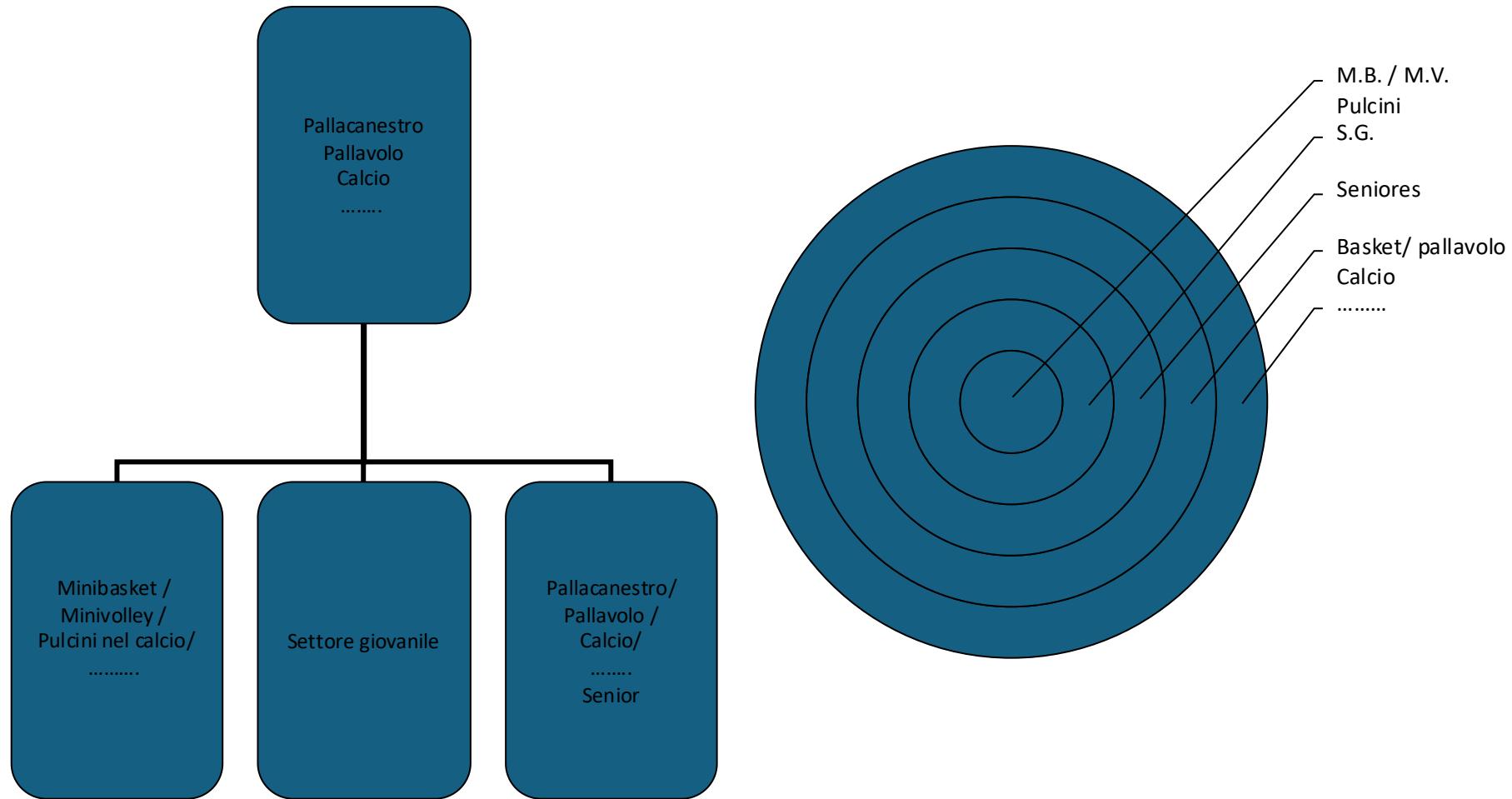
“LAMENTOSO”:

Altro modello molto utilizzato

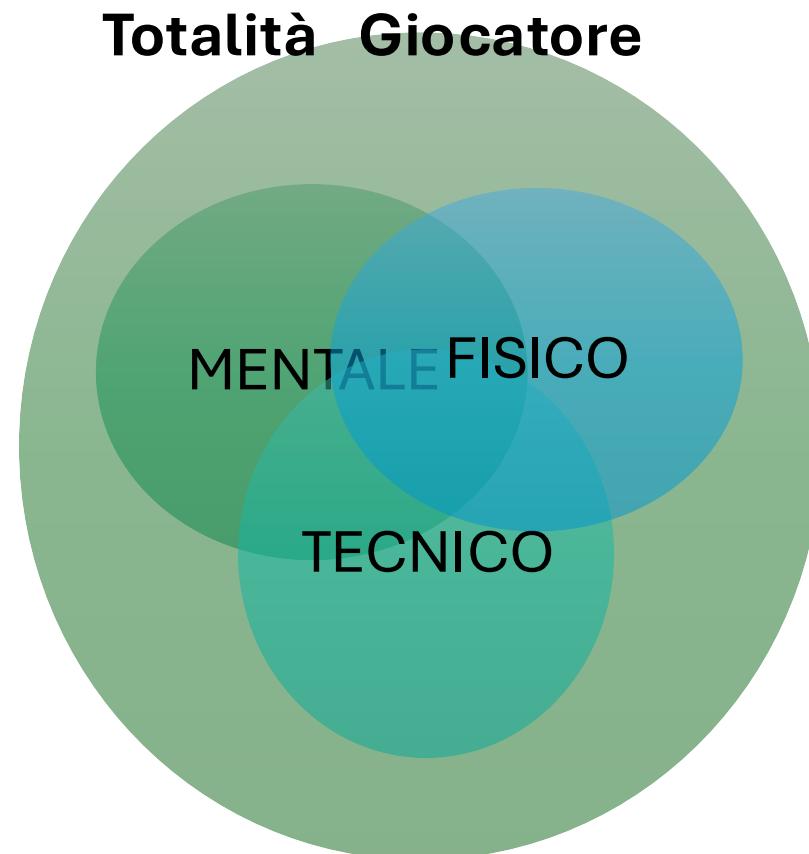
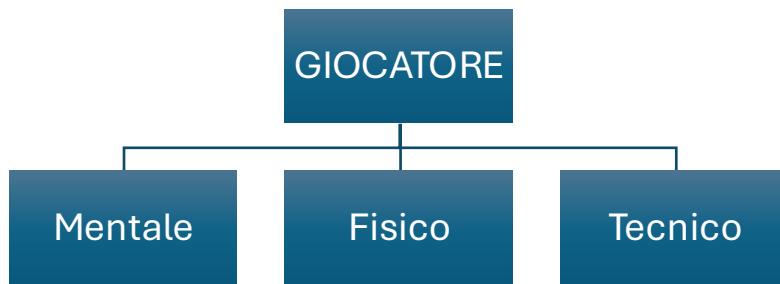
Tutto dipende dal fatto che :

- I ragazzi di oggi
- Le famiglie
- Le scuole

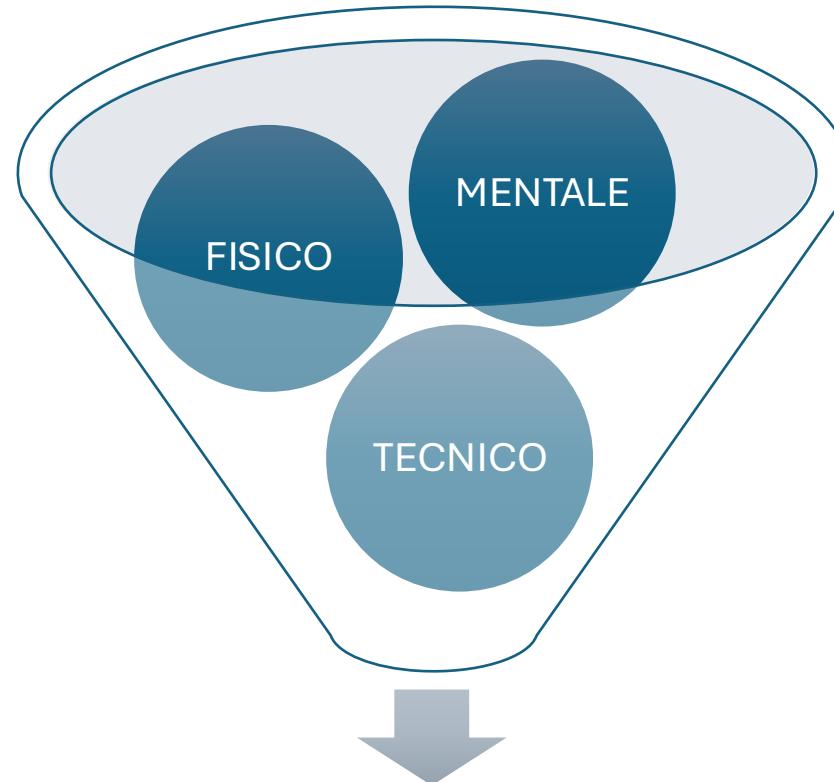
I PROGETTI = Chiarezza dei Modelli



I PROGETTI = Chiarezza dei Modelli



ESEMPI DI MODELLO



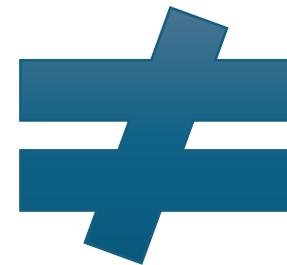
INTEGRAZIONE

Concetto di integrazione

=

Costruzione di una totalità comune

INTEGRAZIONE



CONFUSIONE

TROPPE VOLTE SI PENSA DI FARE INTEGRAZIONE MA INVECE SI FA
CONFUSIONE!!!

INTEGRAZIONE E CONFUSIONE SONO AGLI ANTIPODI

ALLENAMENTO INTEGRATO

Concetto di integrazione

=

Costruzione di una totalità comune

Mettere insieme le parti per rendere funzionale al meglio la totalità comune

Mettere insieme le parti per rendere funzionale al meglio la totalità comune

Cosa significa nell'allenamento / nello sport?

Esempio : allenamento = successione di esercizi



ALLENAMENTO INTEGRATO NEGLI SPORT DI SQUADRA

Allenare il singolo nel contesto della squadra

Allenamento per migliorare l'individuo
e per migliorare il gioco di squadra

Creare il gruppo/squadra = allenare le relazioni
tra pari

Preparare le gare/partite contro una squadra
considerando ogni singolo atleta all'interno
della squadra

.....

ALLENAMENTO INTEGRATO NEGLI SPORT INDIVIDUALE

Allenare il singolo nella competizione con se stesso

Preparare le gare contro più singoli
In cui ognuno gioca contro tutti

Allenamento per migliorare ogni parte dell'individuo
facendole integrare tra loro
per migliorare la totalità atleta

Allenare l'autonomia per risolvere da solo
le difficoltà delle gare

.....

MODELLO INTEGRATO

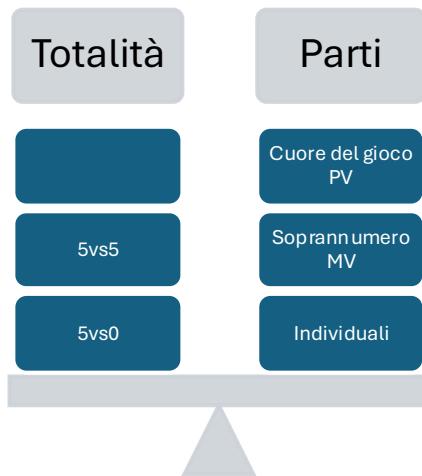
IMPORTANZA DI AVERE UN MODELLO

IL MODELLO INTEGRATO

IL MODELLO INTEGRATO

ALLENAMENTO INTEGRATO
SOLO TEORIA O ANCHE PRATICA

ALLENARE = dare forza ... l'allenatore deve dare forza



IMPORTANZA DELLA FUNZIONALITA' = essere consapevoli di ciò che serve = Equilibrio

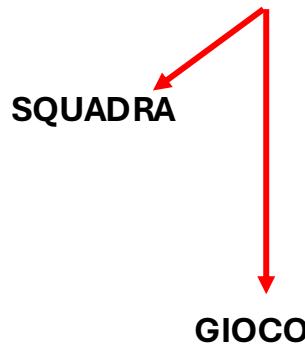
NB: Non è l'esercizio che ci dice su cosa lavoriamo (globalità o analitico) ma il come lo alleniamo = cosa correggiamo? Su cosa diamo importanza?

Dividiamo

Totalità

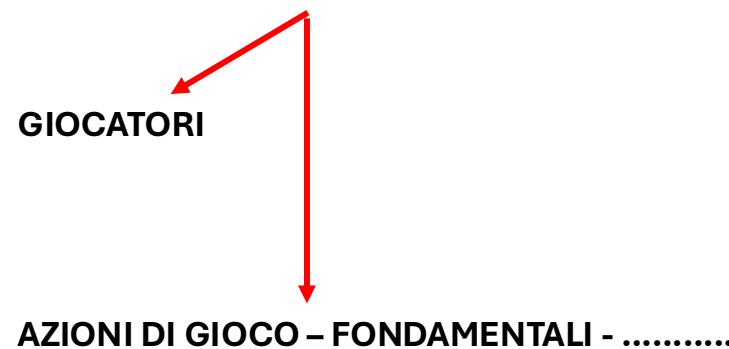
- L'insieme che raccoglie in unità la molteplicità delle parti

(dott.del Prete corso allenatore 2005)



Parti

- Una porzione di una totalità , nel nostro caso NON sono tutte uguali



Mettere insieme le parti per rendere funzionale al meglio la totalità comune

Cosa significa nell'allenamento / nello sport?

Esempio : allenamento = successione di esercizi



Come mettere insieme le parti?

LA FORMULA STRUTTURALE

=

LA RICETTA
(COME SI METTONO INSIEME LE PARTI)

LA FORMULA STRUTTURALE

Permette di rendere le correzioni funzionali

Permette di rendere le progressioni didattiche funzionali

Rende l'allenamento funzionale

.....

Costruzione di una totalità comune



TOTALITA' : POSIZIONE FONDAMENTALE NELLA PALLACANESTRO

TECNICA: ... le parti da integrare perché ognuno può influenzare l'altra

- Piedi disposti parallelamente fra di essi ad una distanza pari alla larghezza delle spalle/bacino
- Peso del corpo spostato sugli avampiedi
- Caviglie e ginocchia piegate
- Busto leggermente inclinato in avanti
- Braccia vicino al busto, gomiti piegati e mani “pronte”
- Sguardo rivolto verso tutto il campo (visione periferica)

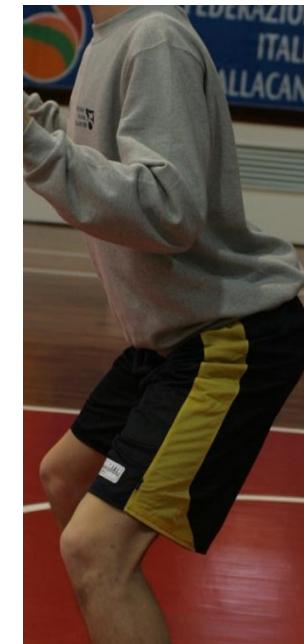


Posizione fondamentale

Piedi disposti parallelamente fra di essi ad una distanza pari alla larghezza delle spalle/bacino



Ginocchia piegate busto leggermente inclinato in avanti



Posizione fondamentale

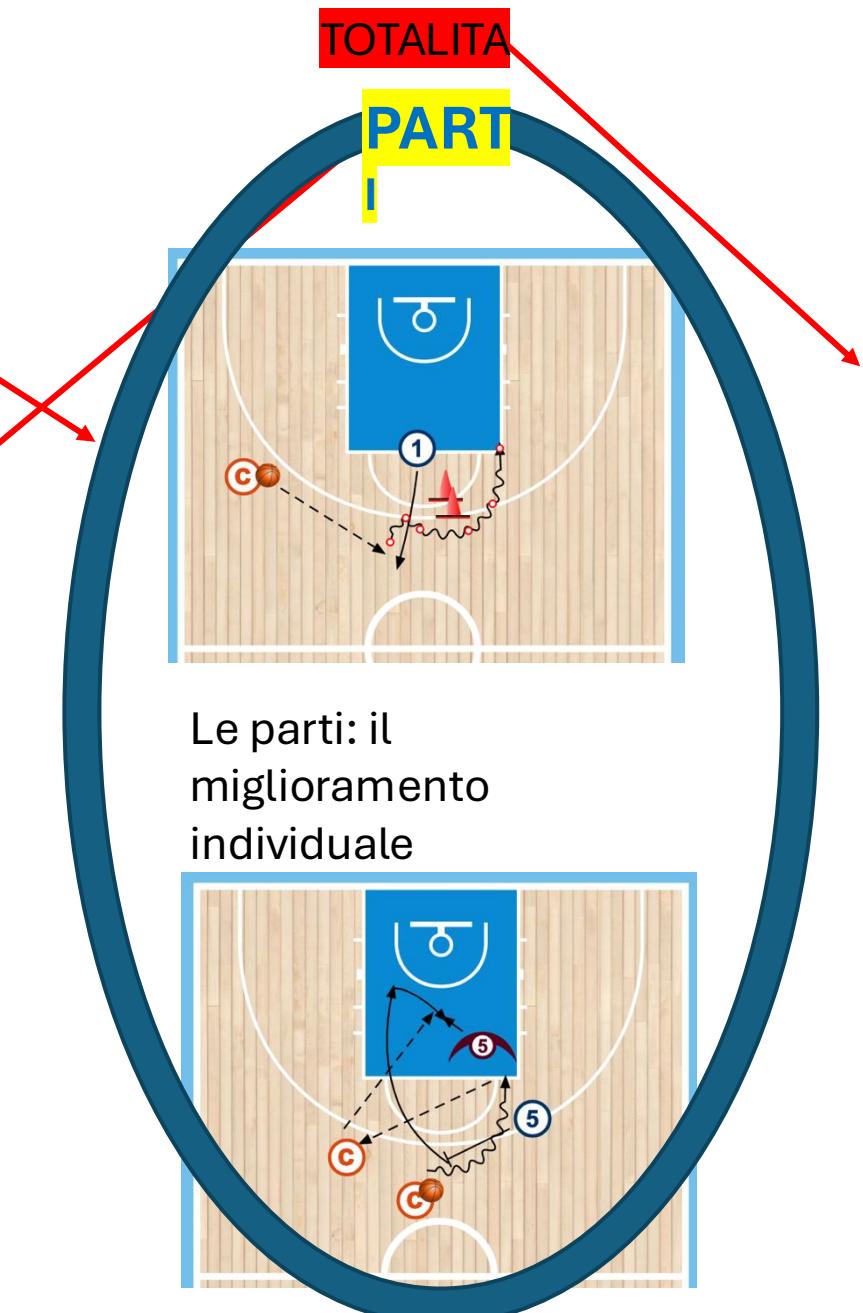
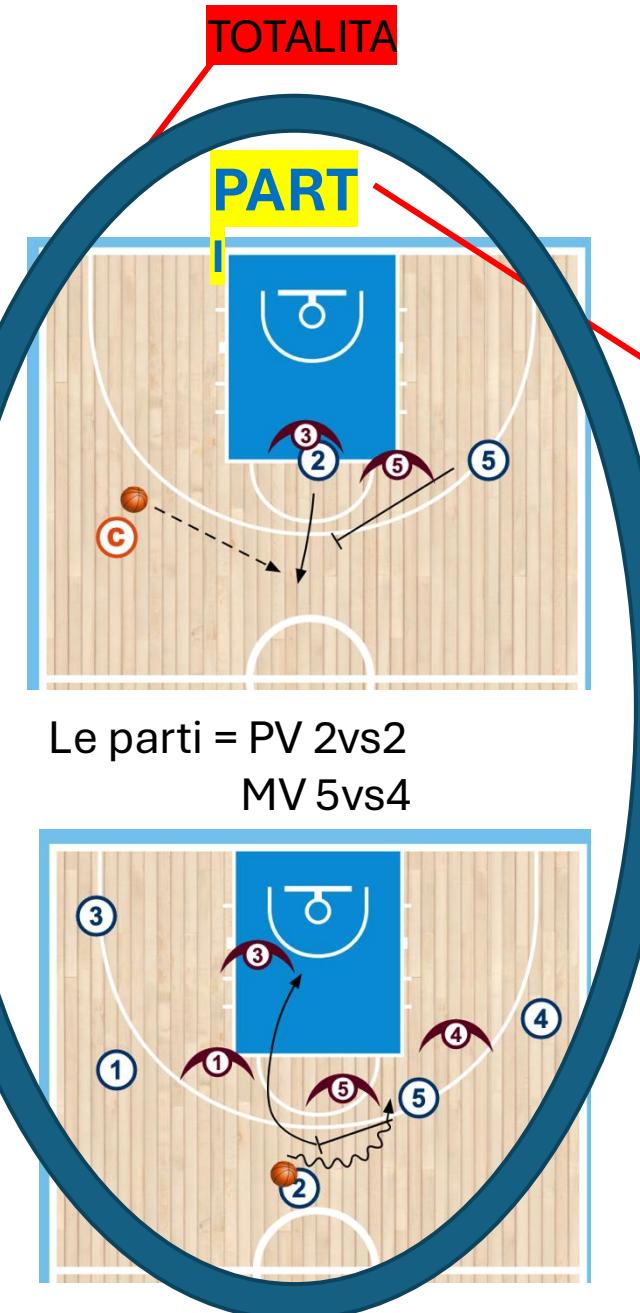
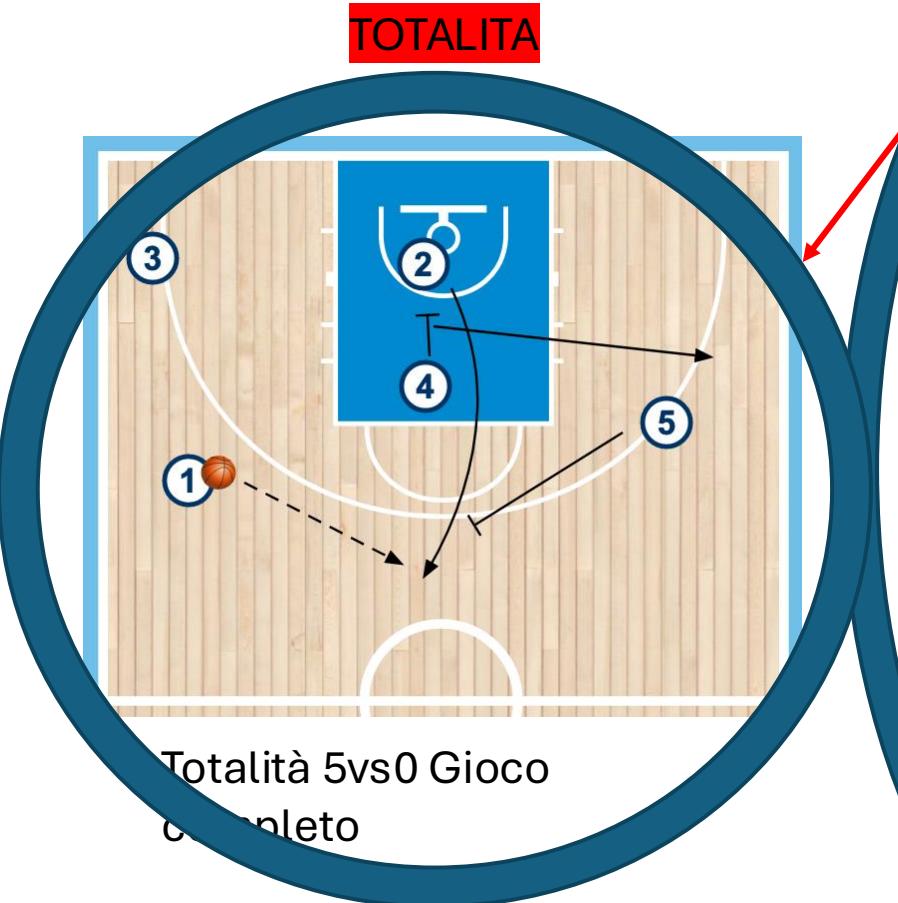
Mani pronte



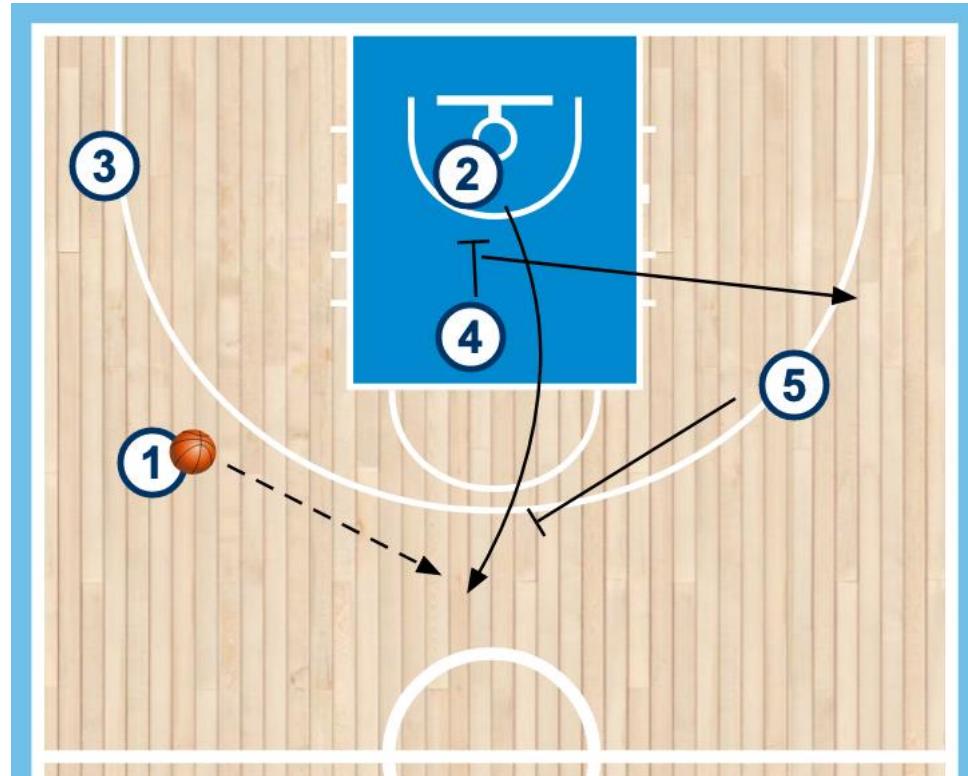
Occhi guardano il campo



Esempio di un gioco d'attacco



Guardare la totalità guardando i dettagli!!!!



- I tempi
- Gli spazi
- L'autonomia/iniziativa
- La collaborazione
(il coach da le letture del pick and roll)

Gli strumenti :
tecnico/tattici
(i fondamentali)
Fisici
Mentali

Un esempio

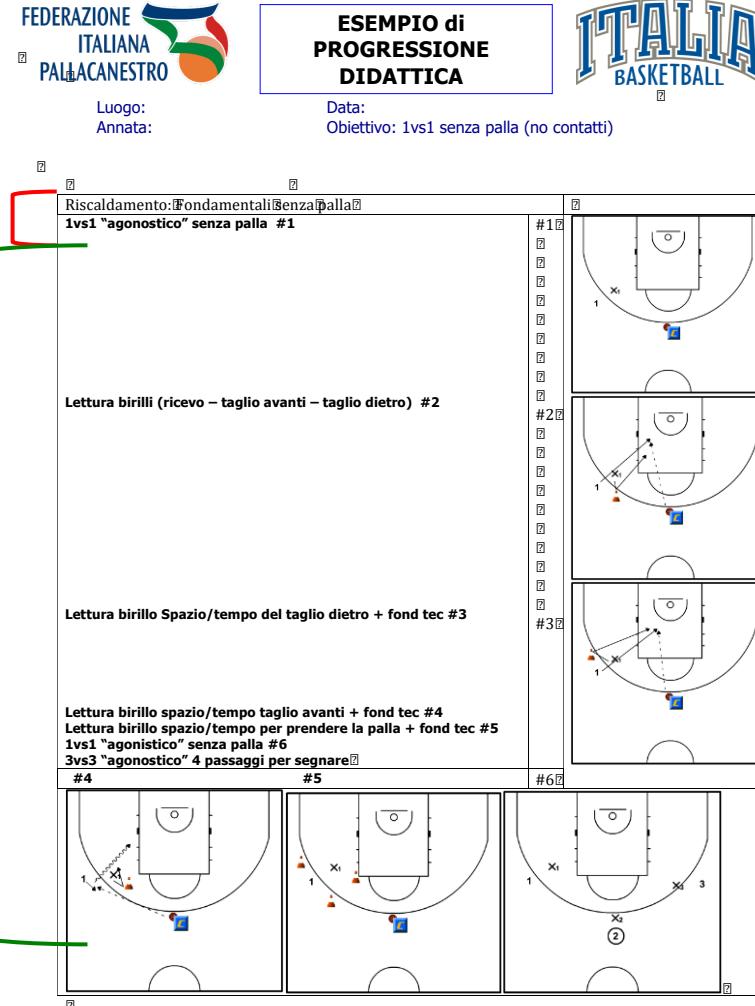
Il riscaldamento è una parte della totalità allenamento quindi : Obiettivo nella nostra idea!!!!

Prima idea = far provare

Allenare le parti

Le parti nella totalità = verifica

Verifica in situazione più complessa



Posizione di partenza dai blocchi = **totalità**
funzionale per raggiungere l'obiettivo = vincere

Parti

1. Posizione dei piedi
2. Angoli delle ginocchia
3. Angolo busto ginocchio
4. Posizione delle mani
5. Posizione delle braccia
6. Sguardo e testa





COME METTERE INSIEME LE PARTI?

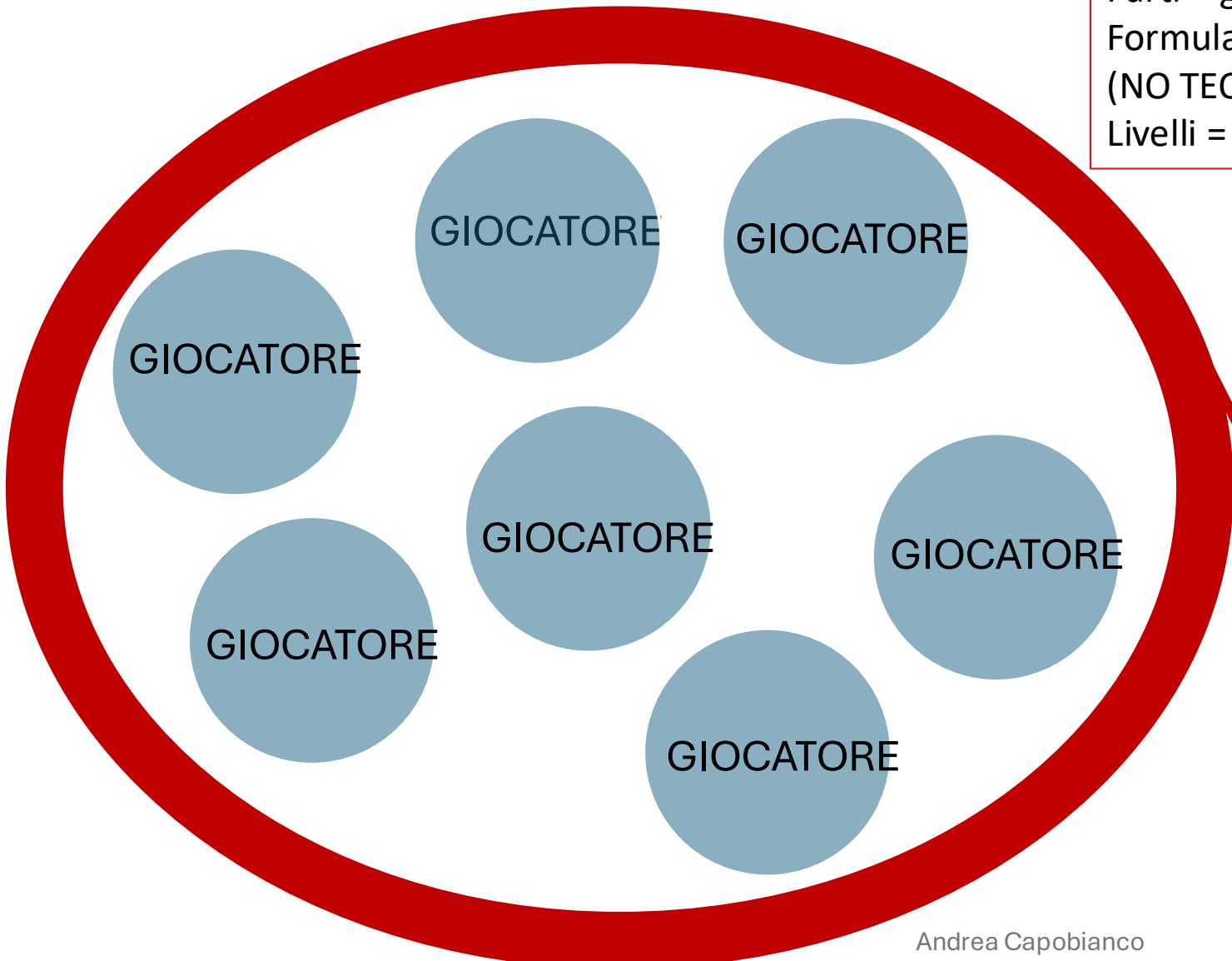


Importanza degli allenamenti funzionali
per mettere insieme le parti e renderle
funzionali

Andrea Capobianco: allenamento integrato



gioco di squadra ... ma:



Totalità = squadra

Parti = giocatori

Formula strutturale = come metterli insieme
(NO TEORIA ma PRATICA)

Livelli = in che categoria devono giocare?

Squadra

IMPORTANZA DELLE PARTI

INTEGRAZIONE DELLE PARTI

Allenamento della squadra

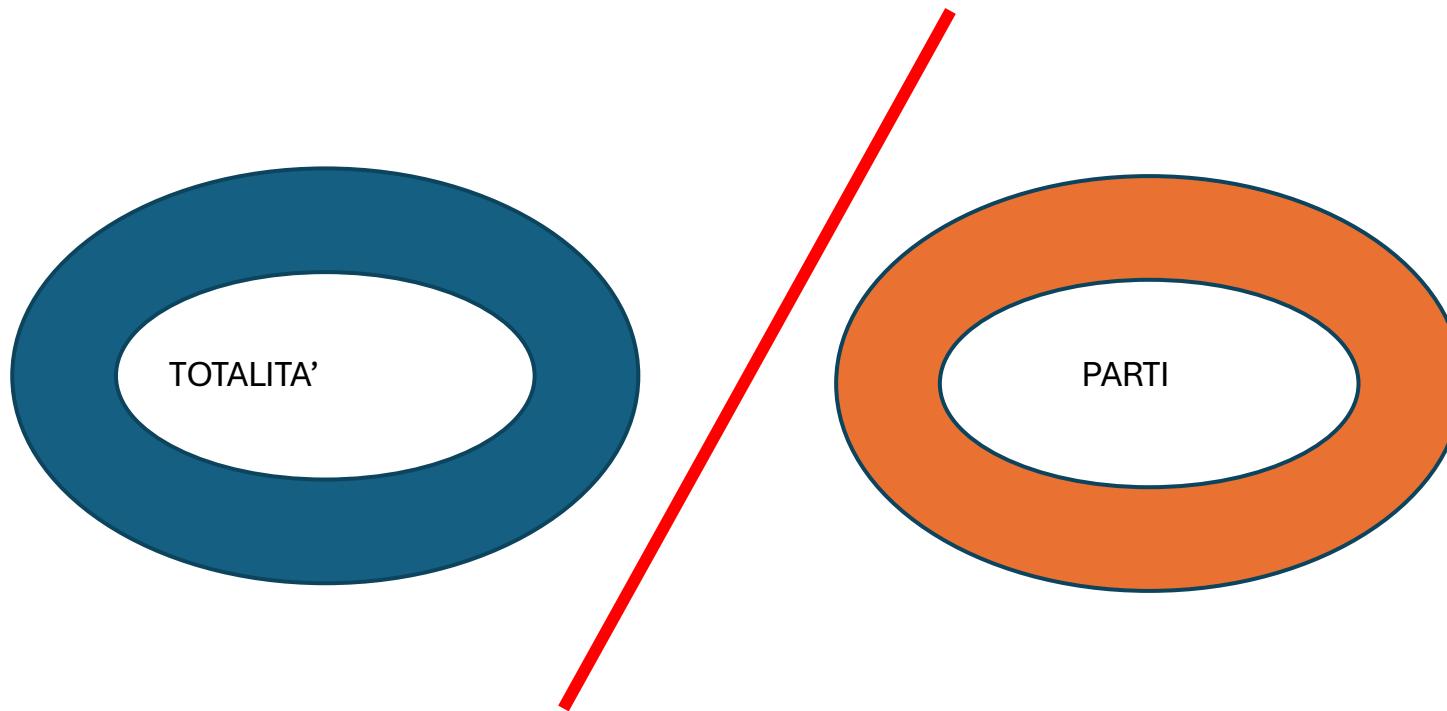
Allenare l'individuo integrandolo
all'interno della squadra

=

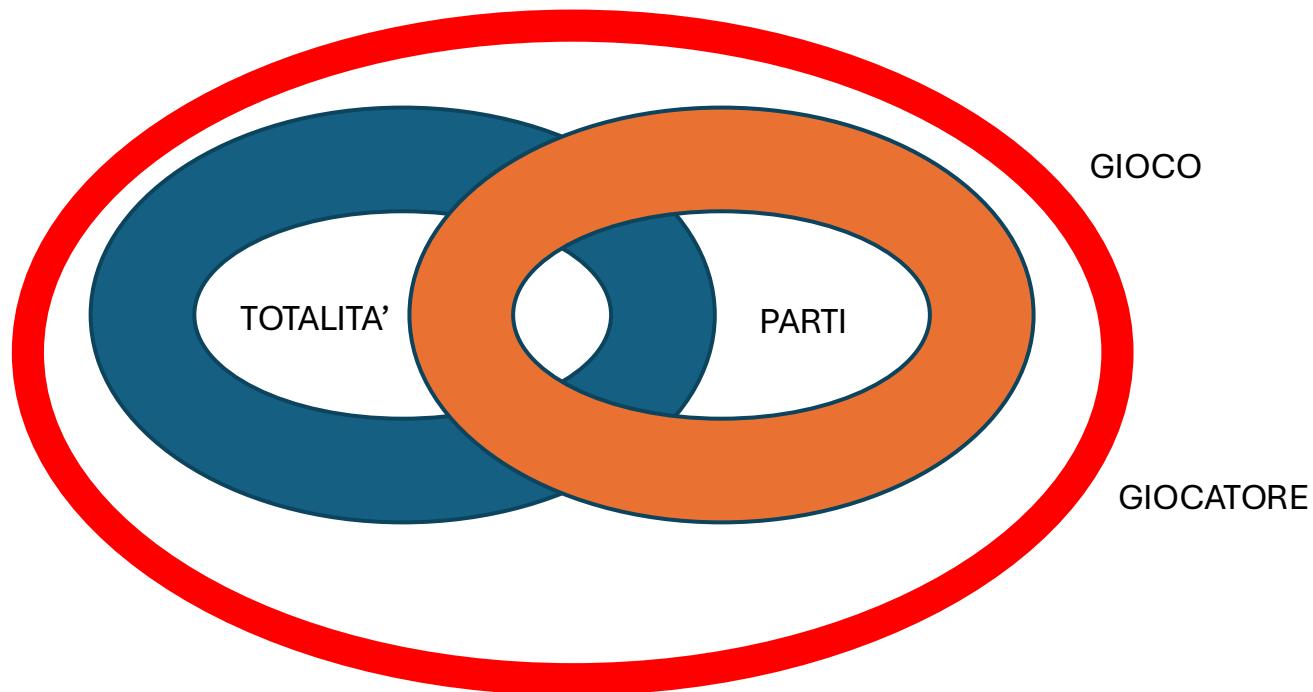
Integrazione equilibrio mentale/tecnico/fisico

TECNICO	FISICO	MENTALE
un giocatore molto bravo a tirare da fuori forse vicino è il caso di mettere un giocatore più bravo a penetrare verso il canestro	vicina di un giocatore dotato a livello struttura fisica possiamo inserire anche un giocatore meno dotato	vicino al giocatore egoista assolutamente dobbiamo mettere un giocatore altruista

Problematiche



Problematiche



TOTALITA' / PARTI

VEDERE LE PARTI NEL GIOCO. (dalle parti al gioco)

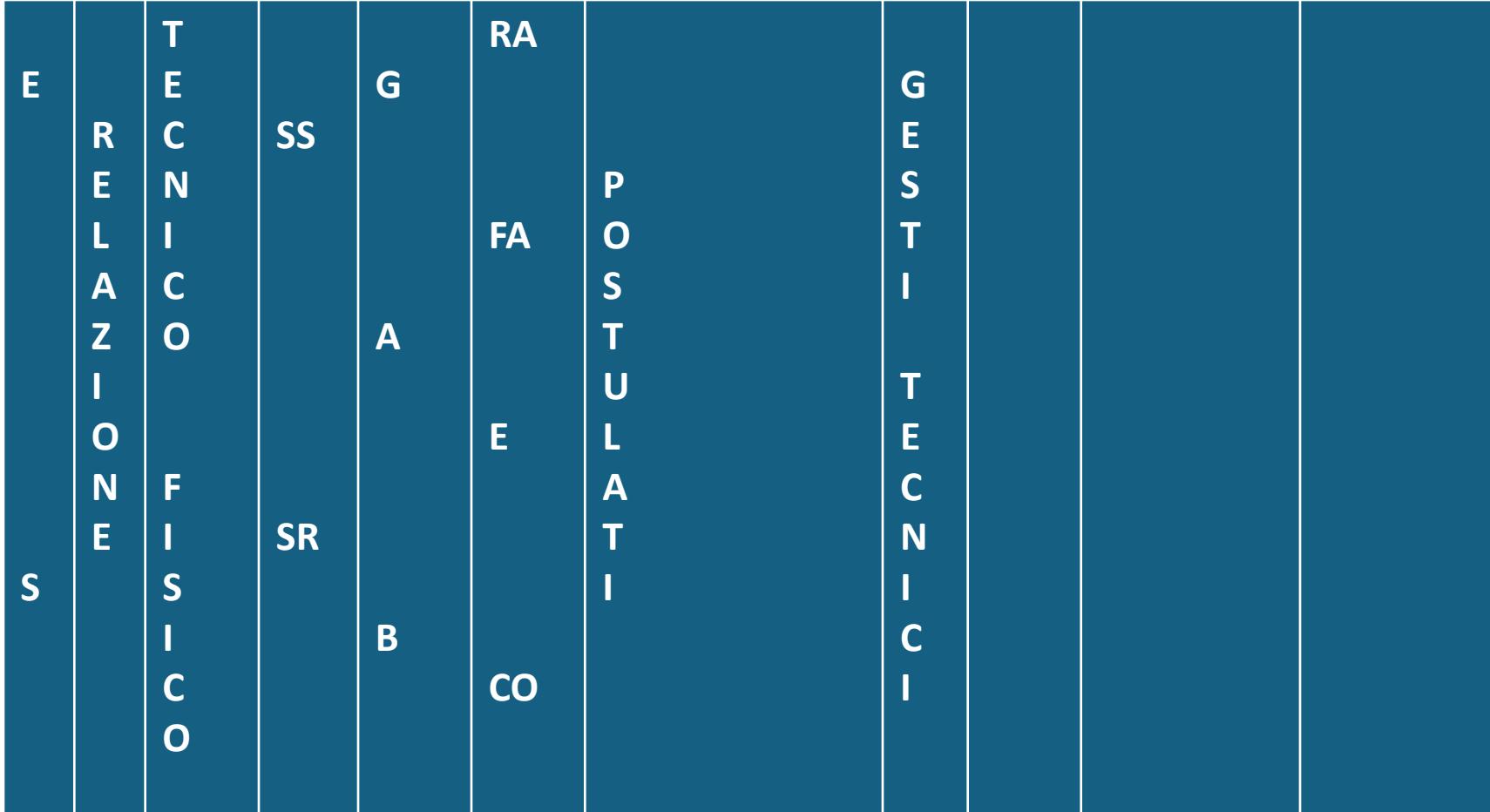
- Il fondamentale nel gioco
- 1vs1 nel gioco
- Blocchi nel gioco
- Pick and roll nel gioco

VEDERE LE PARTI NEL GIOCO. (dal gioco le parti)

Perché non riesce il gioco
I tempi
Gli spazi
I fondamentali
.....

LE PARTI DEL MODELLO

Modello di sport individuali/squadra integrato



Esempio pratico

ENERGIA

- È la spinta
- È il caos vitale

Squadra che ama correre , legge le situazioni tutte allo stesso modo , in difesa aggredisce la palla e raddoppia senza “senso”, possono correre tutti attorno alla palla e giocano “senza” regole

STRUTTURA

- È la direzione
- È l’organizzazione con regole

Squadra e giocatori molto schematici , hanno bisogno di avere un sistema di gioco ben definito , se la squadra avversaria cambia sistema di gioco vanno nel panico e si bloccano , squadra e giocatore che sa quello che devono fare se le letture rientrano nel loro sistema

Squadra forte

Energia e struttura di alto livello

Come allenare?

Nel periodo formativo

Squadra/giocatore sul versante energia

- Dare letture
- Dare regole di gioco
- Far giocare maggiormente a metà campo

Conviene utilizzare metodo
induttivo o deduttivo?

Conviene utilizzare Risoluzione dei
problemi o scoperta guidata?

Squadra/giocatore sul versante struttura

- Cambiare sistematicamente le situazioni di gioco
- Giocare in tempi brevi
- Giocare con difese molto aggressive

Conviene utilizzare Risoluzione dei
problemi (induttivo) o
Assegnazione dei compiti
(deduttivo) ?

Energia - Struttura

Rappresentano il livello più generale per iniziare a differenziare ciò che si vuole descrivere

Energia

1. La quantità di parti presenti in una totalità
2. La capacità di aumentare il numero delle parti presenti in una totalità

Struttura

1. La formula che tiene le parti in una totalità
2. La capacità di trovare una formula nuova quando aumentano le parti all' interno di una totalità

Energia - Struttura

- Sono concetti inscindibili ed incomprensibili l' uno senza l' altro
- Una squadra o un individuo sono più forti quando energia e struttura sono più forti. Viceversa sono più deboli
- Energia e struttura più forti equivale ad avere un modello più grande dell' avversario

Energia - Struttura

“gli allenatori cercano di vincere le partite aumentano il numero delle parti (Energia) che la formula del gioco avversario (struttura) non riesce a contenere”

ESEMPI di ENERGIA negli sport di squadra

Pallamano

- Provano sempre a giocare in contropiede
- Giocano con poche letture ... dove porta “l’istinto”
- Giocano con i contatti

Pallacanestro

- Pressing con raddoppi senza letture
- Giocano bene nei primi 8 secondi dell’azione
- Giocano cercando sempre di anticipare in difesa
- $+1 +10 -1 -10$ si gioca sempre uguale

ESEMPI di STRUTTURA negli sport di squadra

Pallamano

- Giocano controllato
- Molto schematici (che devono essere chiari)
- Seguono le strategie preparate

Pallacanestro

- Giocano meglio a metà campo
- Eseguono alla perfezione i giochi (anche senza leggere)
- Poca fantasia motoria

ESEMPI di ENERGIA negli sport individuali

Boxe

- Atleta sempre in movimento
- Cerca di colpire l'avversario in modo frenetico e con poca logica
- Difficilmente riesce a star fermo nei momenti di pausa

Maratona

- Difficoltà a mantenere una strategia di gara
- Prova ad andare sempre al massimo
- Viene trasportato dall'emotività della gara

Cosa fare?

CHIAREZZA

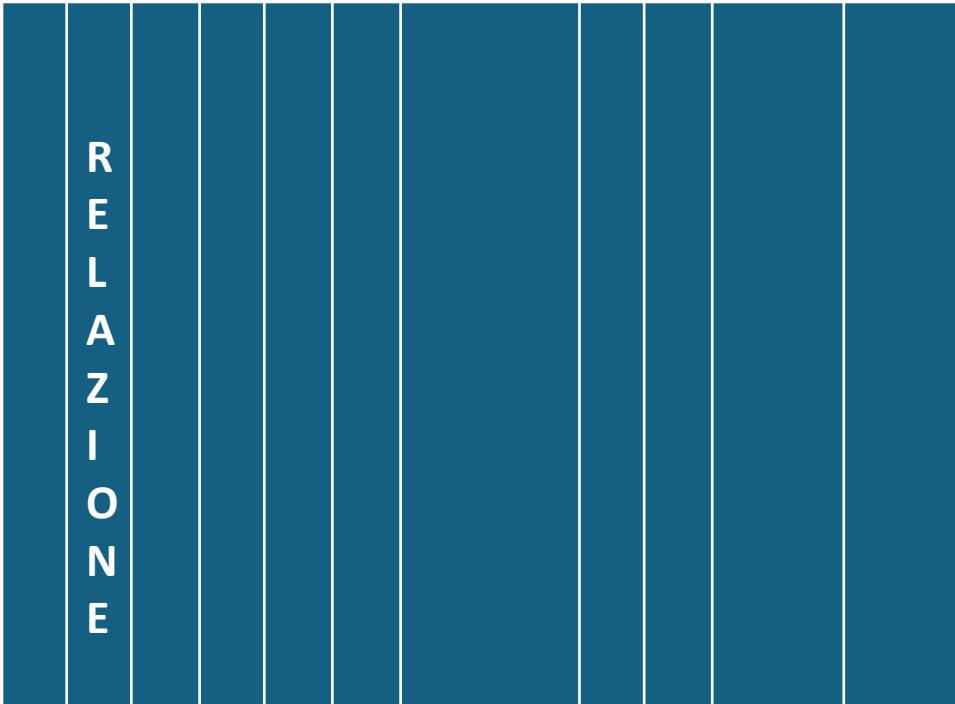
PERIODO FORMATIVO
(crescita
dell'atleta/squadra)

PERIODO
VALUTATIVO
(vincere domenica)



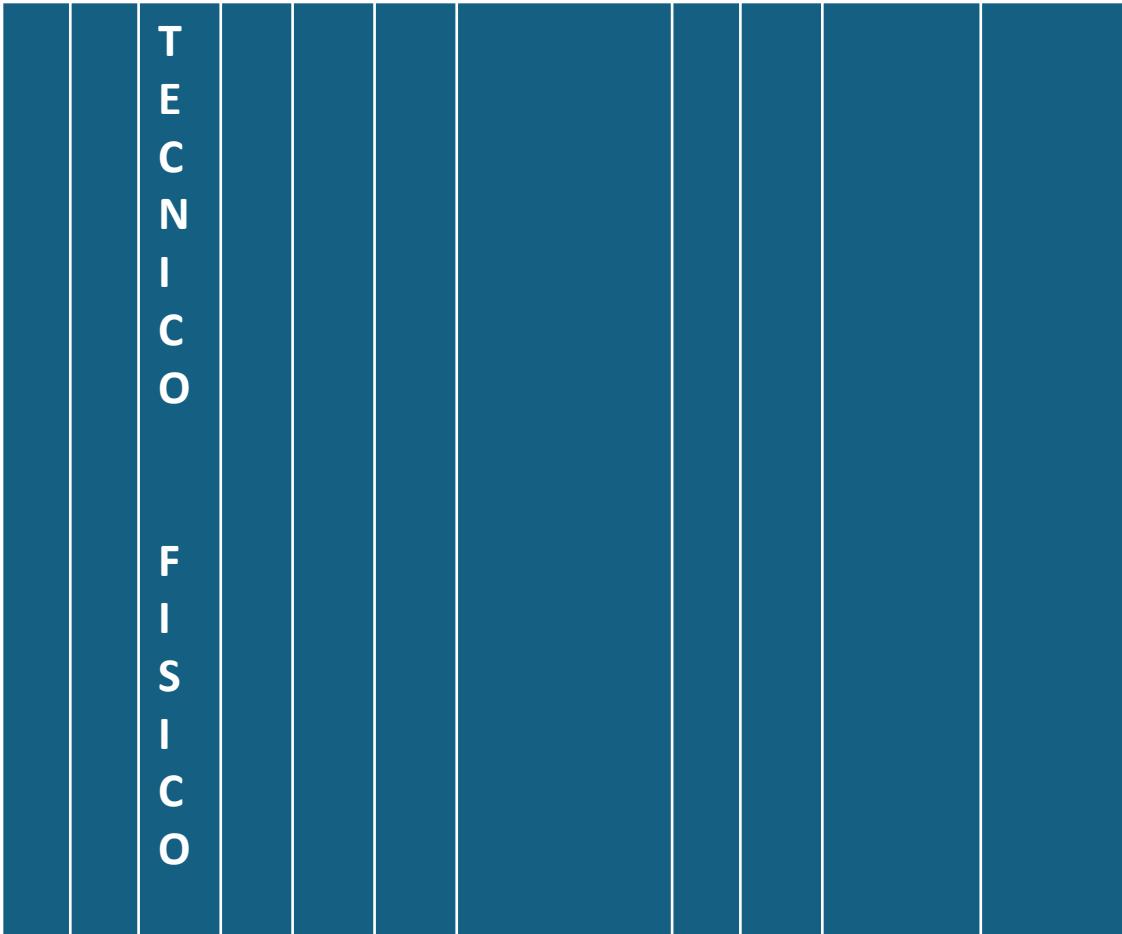
IMPORTANZA DELL'EQUILIBRIO

Il linguaggio psicologico/relazionale



Definisce che ogni attività in cui l'uomo è coinvolto è sottesa dalla capacità di relazionarsi con sé e con gli altri

Linguaggio tecnico/tattico - fisico



Linguaggio tecnico/tattico

È il livello che a partire dai fondamentali (le lettere dell' alfabeto del basket) si costruisce in parole o frasi via via più complesse che permettono di dialogare (giocare di squadra-insieme) con i compagni e misurarsi con gli avversari

Linguaggio fisico

È quella parte necessaria che a partire dalla struttura biologica attraverso diverse capacità ed abilità motorie costituisce la base per sviluppare tecnica e tattica.

Esempio pratico

RELAZIONARSI CON SE STESSI

- Consapevolezza dei limiti su cui lavorare
- Consapevolezza dei pregi
- Accettare i limiti e i pregi

RELAZIONARSI CON GLI ALTRI

- Relazionarsi per costruire
- Accettare l'altro con i suoi limiti
- Integrare me con l'altro

“Allenare” le relazioni

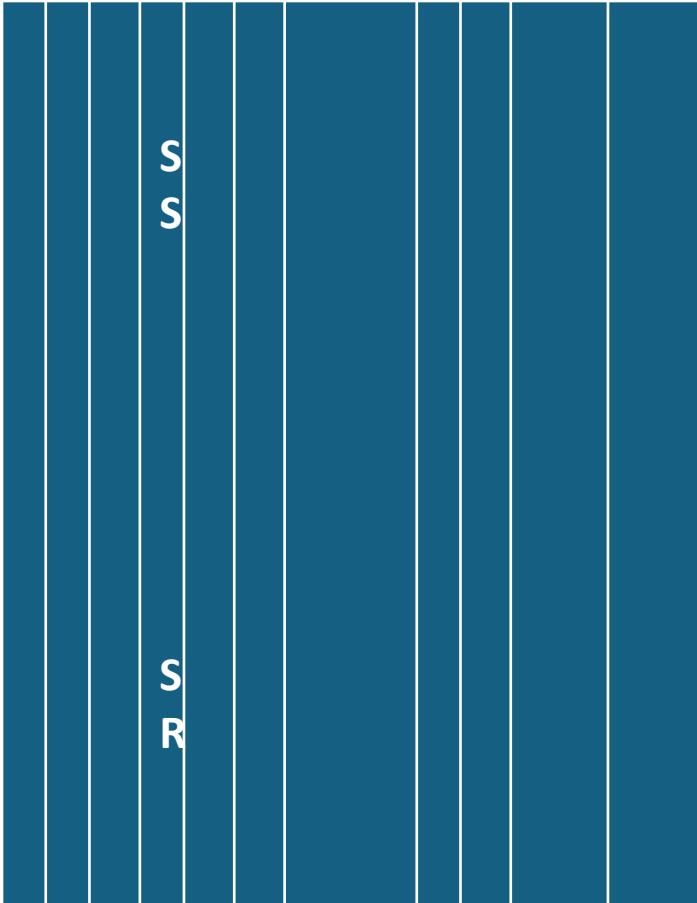
Con se stessi

- Prendere consapevolezza con i limiti , allenarli e far vedere i miglioramenti.
- Prendendosi cura nei momenti di “difficoltà” , di “depressione” , di “insicurezza”

Con gli altri

- Giocare insieme aiutandosi sui limiti
- Esaltare i pregi dell’altro

Simbolico Spontaneo – Simbolico Riflesso



Gli esseri viventi sono costruzione di abitudini automatiche (simbolico spontaneo) che posseggono una possibilità in più per modificarsi. Questa possibilità la chiamiamo Simbolico Riflesso.

Attraverso il simbolico riflesso l'uomo ha la possibilità di riflettere su quanto gli succede intorno e sulle sue abitudini, mettere in discussione per confermarle o modificarle

Esempio pratico

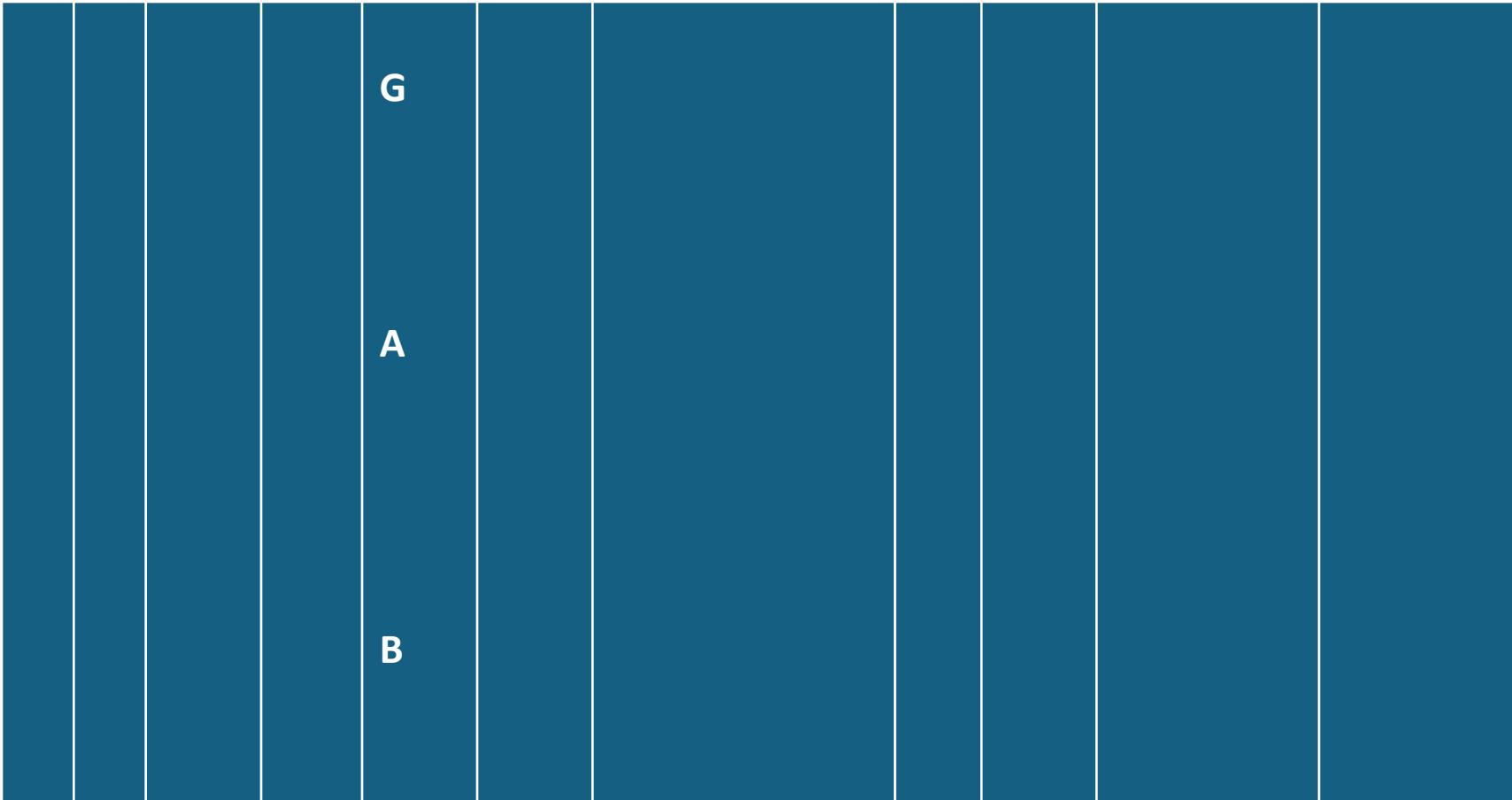
SIMBOLICO SPONTANEO

- Le abitudini automatiche
- Prendere la palla e per scappare dal difensore camminare senza palleggiare
- L'abitudine del non piegare le gambe nel gioco della pallavolo

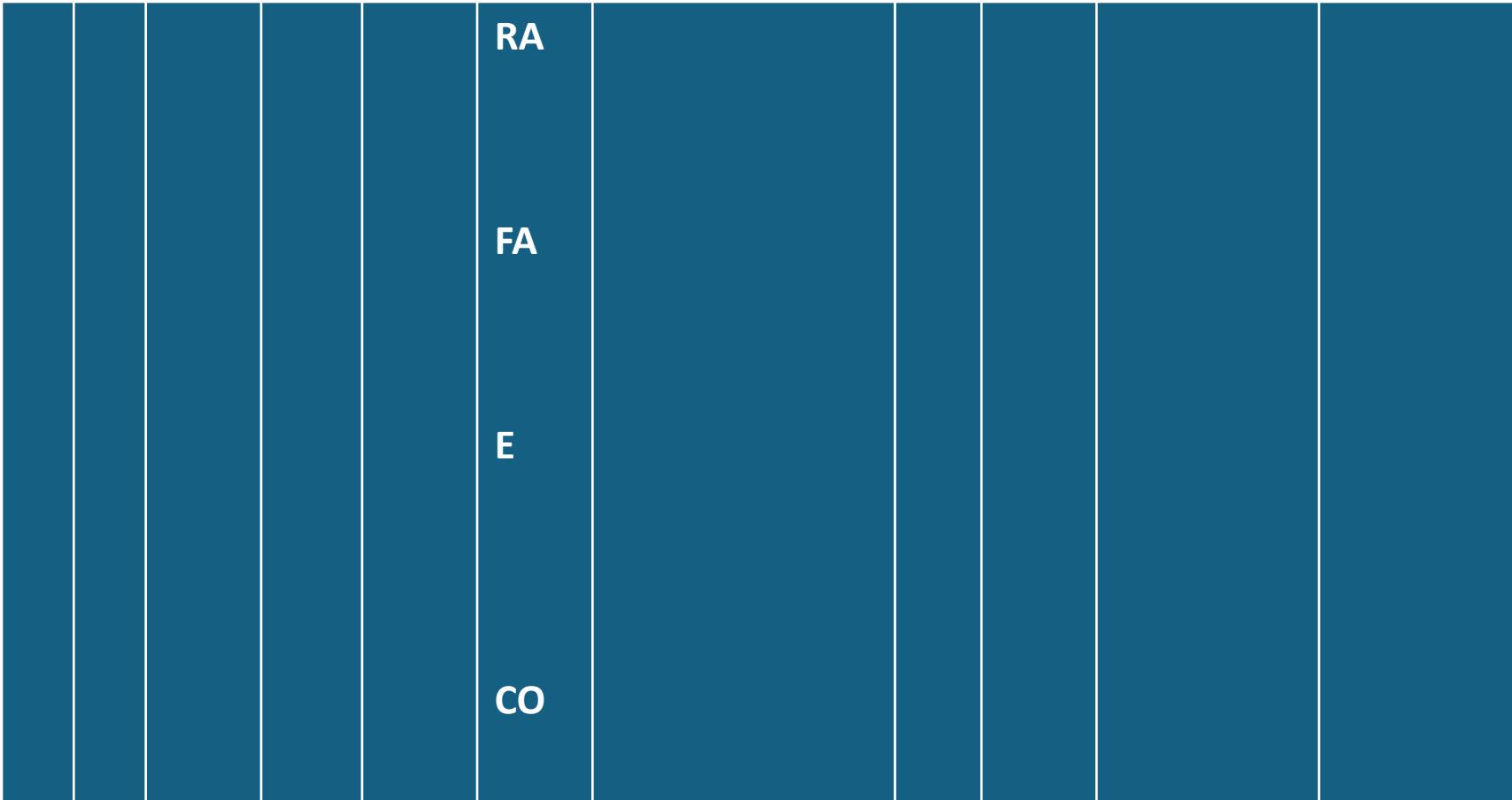
SIMBOLICO RIFLESSO

- È la possibilità di modificare le abitudini automatiche
- Allenare il palleggio per modificare l'abitudine del camminare senza palla
- Allenare il piegare le gambe

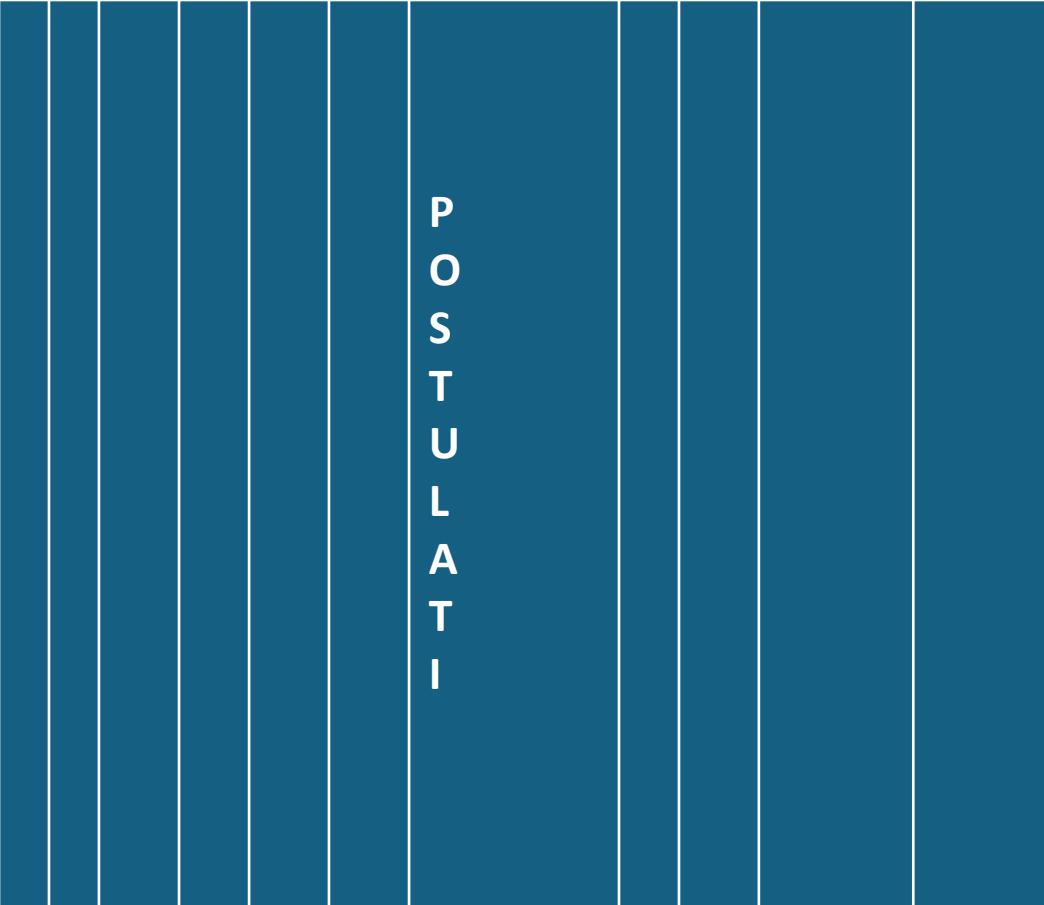
Atteggiamenti relazionali



Linguaggio relazionale

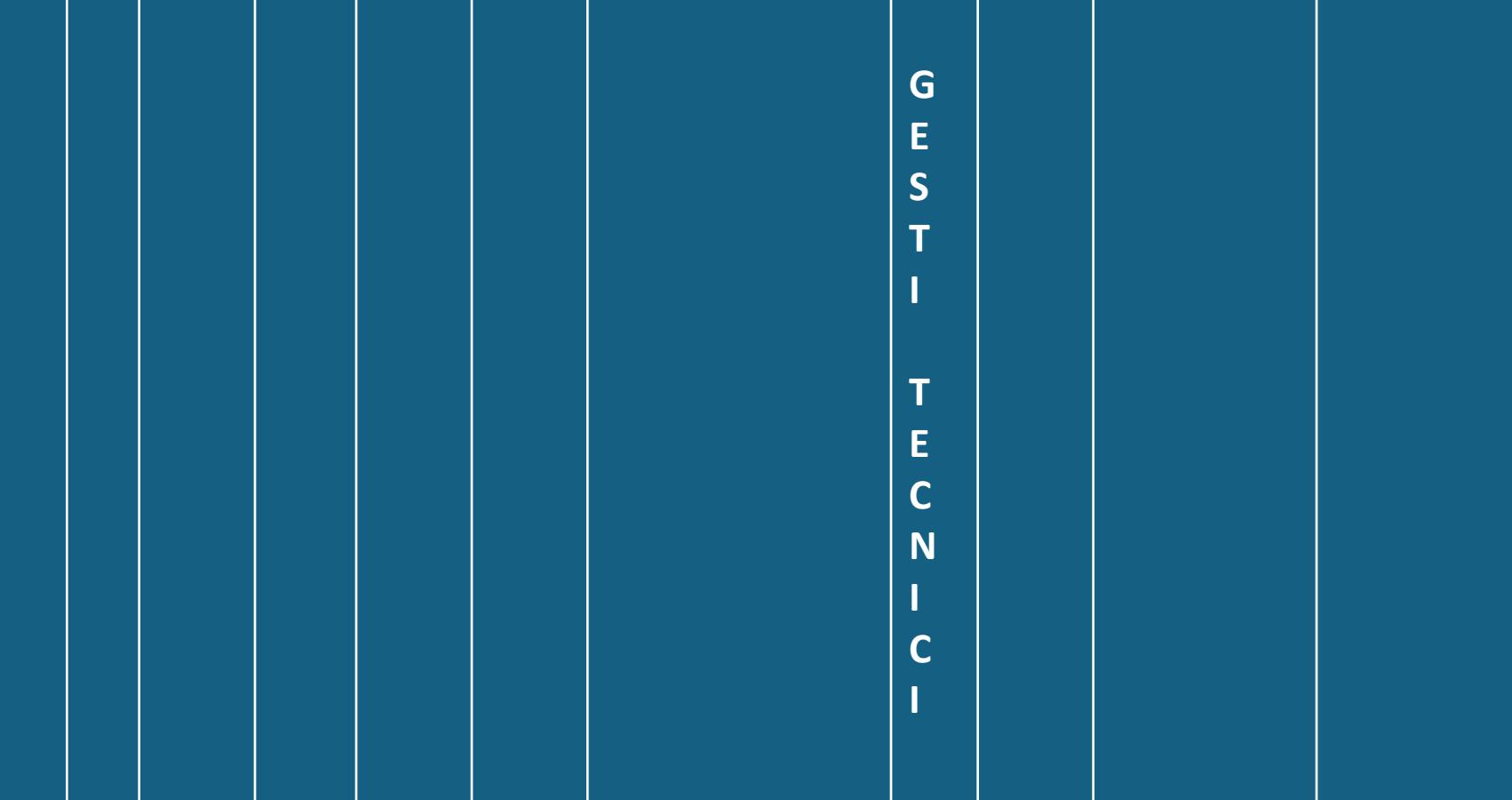


POSTULATI



Quadro teorico
di riferimento

I GESTI TECNICI



G
E
S
T
I
T
E
C
N
I
C
I

SE SIAMO CONVINTI LA SCELTA

ESSERE CONSAPEVOLI

Possiamo indirizzare l' intervento
Capire l' errore ... cosa è dovuto
Mettere in discussione le proprie scelte

.....

NON ESSERE CONSAPEVOLI

Intervento “casuale”
Difficoltà di mettere in discussione le scelte
Correzione unilaterale (esempio solo tecnica)

.....

Integrazione intesa come costruzione di una totalità comune (le regole)

E' necessario:

1. La conoscenza della legge di funzionamento di ciascuna delle identità che si vogliono far incontrare (integrare)
2. Del livello a cui è possibile l' incontro
3. Della posizione gerarchica (=ruolo) che ciascuna di esse assumerà all' interno della totalità comune

- Mettere insieme le cose senza curarsi delle "regole" produce un' integrazione "spontanea" che può (spesso) non convertirsi in un potenziamento della totalità generale come si ci attenderebbe dalla buona qualità delle identità che si affrontano.

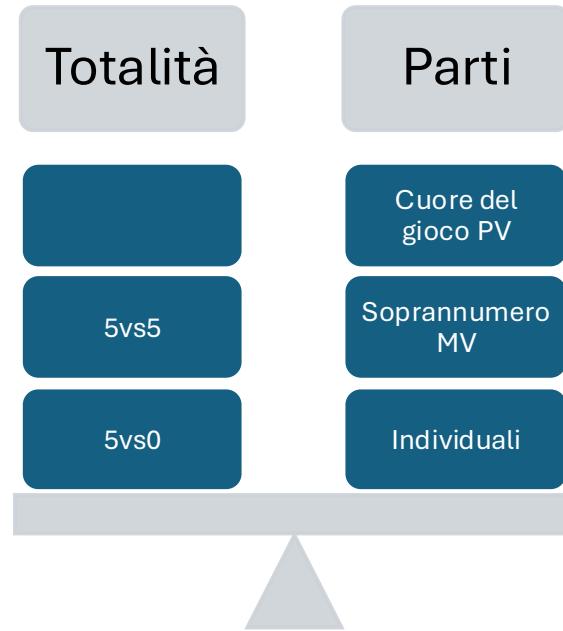
ALLENATORE

L'allenatore

Cerca di stabilire il giusto equilibrio

Cerca di trovare un equilibrio ad un livello superiore

ALLENARE = dare forza ... l'allenatore deve dare forza

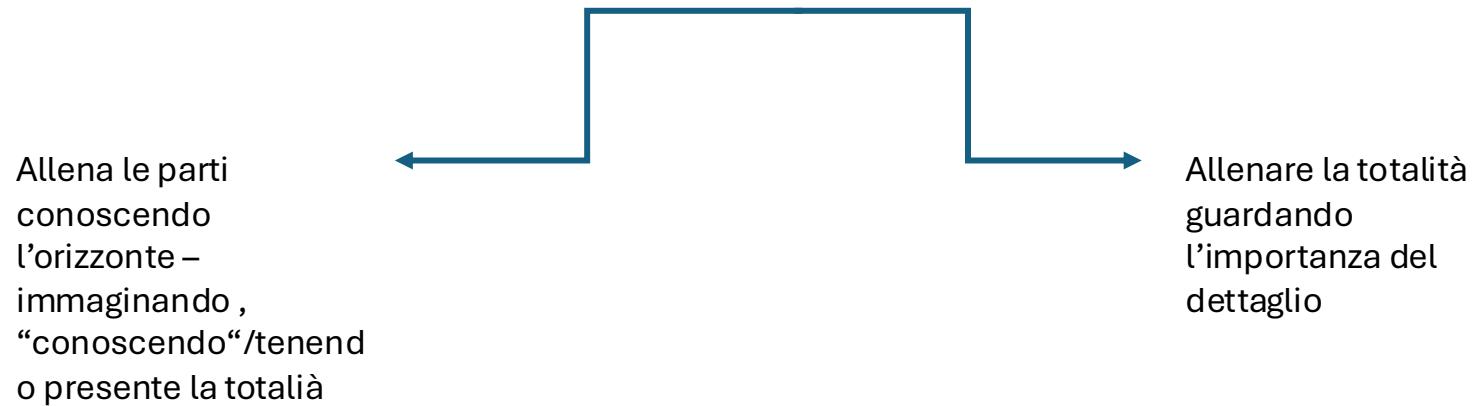


IMPORTANZA DELLA FUNZIONALITA' = essere consapevoli di ciò che serve = Equilibrio

NB: Non è l'esercizio che ci dice su cosa lavoriamo (globalità o analitico) ma il come lo alleniamo = cosa correggiamo? Su cosa diamo importanza?

ALLENATORE

Artista che dipinge un quadro / Scultore che scolpisce un'opera



IMPORTANZA dell'ALLENATORE

Dietro la crescita di un giocatore, dietro il buon rendimento di una squadra, c'è una persona, l'allenatore, al quale troppo spesso non viene riconosciuto il lavoro svolto. La conoscenza dei principi (il sapere) la capacità di realizzare e contestualizzare le conoscenze (il saper fare) l'insegnare soluzioni adeguate alle situazioni (il saper far fare) l'essere capaci di ascolto partecipativo e comunicazione proficua (il sapersi relazionare) sono requisiti essenziali dell'allenatore.

Egli deve conoscere se stesso, imparare a conoscere gli altri ed avere il coraggio di osare, accettandone i rischi.

A. Capobianco “Diventare Coach”

IMPORTANZA dell'ALLENATORE

ALLENATORE

comito di far rendere al meglio gli altri

far rendere al meglio la squadra

IMPORTANZA dell'ALLENATORE

Allenatore

compito di insegnare ad imparare!!!

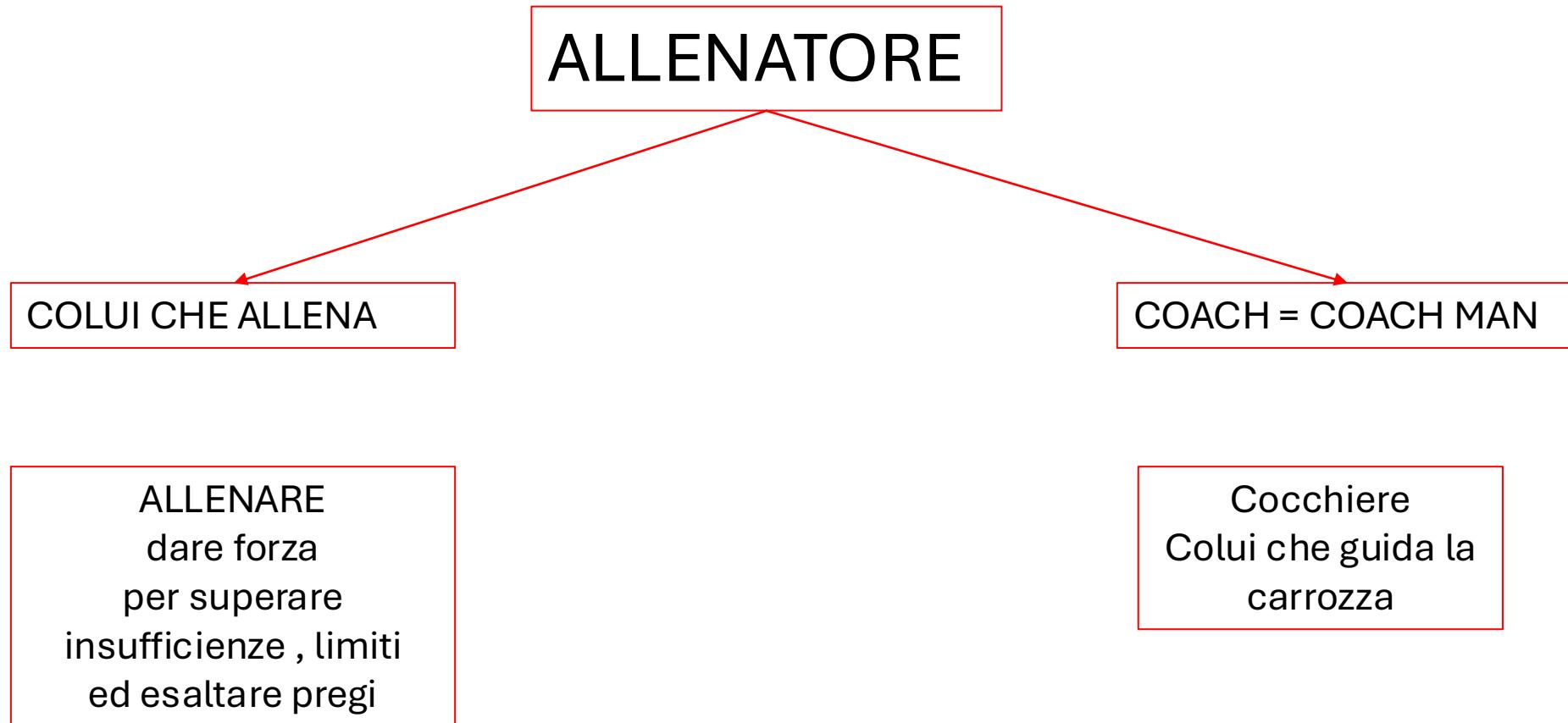
Creare cultura sportiva... e non solo

PER FAR RENDERE AL MEGLIO LA SQUADRA

CONOSCENZA DEGLI ATLETI

COME SI INTEGRANO (L'EQUILIBRIO) IN BASE AL TIPO DI GIOCO

IMPORTANZA dell'ALLENATORE



IMPORTANZA dell'ALLENATORE

AVERE LE GIUSTE COMPETENZE
PER PRENDERE LE GIUSTE
DECISIONI

OSSERVARE

CORREGGERE

DIMOSTRARE

GRATIFICARE

ORGANIZZARE LE
SITUAZIONI: quali /
come?

.....

IMPORTANZA dell'ALLENATORE

4

Far comprendere e accompagnare gli allievi nell'esecuzione di abilità motorie sempre più complesse ed eseguite con maggiore efficacia

1

L'efficacia di un tecnico è molto condizionata dalle proprie capacità di insegnare

la competenza principale: la didattica

3

La funzione didattica non finisce quando l'allievo ha compreso il compito da svolgere. Gli allievi devono realizzare praticamente il compito (mettendo il proprio corpo ad eseguire il compito)

2

Cosa insegno? Non basta sapere cosa insegno ma COME insegno (abilità applicativo-pratiche)

IMPORTANZA dell'ALLENATORE



IMPORTANZA dell'ALLENATORE

COMPITO PRINCIPALE dell'allenatore:
L'insegnamento delle diverse abilità della
disciplina specifica **CREANDO LE CONDIZIONI
MIGLIORI** per facilitare il processo di
apprendimento da parte degli allievi

Altro compito : far sviluppare interesse verso la
disciplina praticata

ALLENATORE INSEGNANTE concetti essenziali

Consapevolezza

- Far diventare il nostro sapere diventa base della nostra condotta di vita
- Condividerla con altre persone consapevoli per elaborare un agire comune
- Permette di porsi alla distanza giusta. Per osservare, criticare le proprie idee e quelle degli altri
- Da la forza di collocarsi ad un livello diverso rispetto ai giocatori

In allenamento

- Essere consapevoli di come stiamo quando arriviamo in palestra
- Essere consapevoli che i nostri richiami /correzioni non dipendono dalle emozioni che si provano in quel momento
- Essere consapevoli che il clima emotivo non dipende esclusivamente dal ... risultato
- Essere consapevoli che il nostro atteggiamento non dipende da ... come i genitori parlano di noi
- Essere consapevoli che ciò che facciamo non dipende dai tifosi, dai social, etc
- Essere consapevoli che la “navetta”, l’esercizio del. “suicidio” sono funzionali al miglioramento dei giocatori/giocatrici e non sfogo emotivo

ALLENATORE INSEGNANTE

concetti essenziali

Chiarezza

- Importante per raggiungere la consapevolezza .
- Importante per le responsabilità
- Ci vuole coraggio per essere chiari
- Per mandare messaggi
- Per creare situazioni formative
- Per capire e non far “scappare“ gli atleti

- Nella spiegazione degli esercizi
- Nella spiegazione delle strategie
- Nel perché si prendono decisioni
- Nel perché si propongono alcuni esercizi – schemi etc

ALLENATORE INSEGNANTE

concetti essenziali

Coerenza

- Rapporto esistente tra pensiero, parole e azione
- La chiarezza ci permette di scoprire la coerenza
- Allenamento integrato= importante ma siamo coerenti quando esercitiamo

Coerenza

- Linguaggio verbale e non verbale
- Allenamento e gara
- Segno o non segno = Qualità del tiro

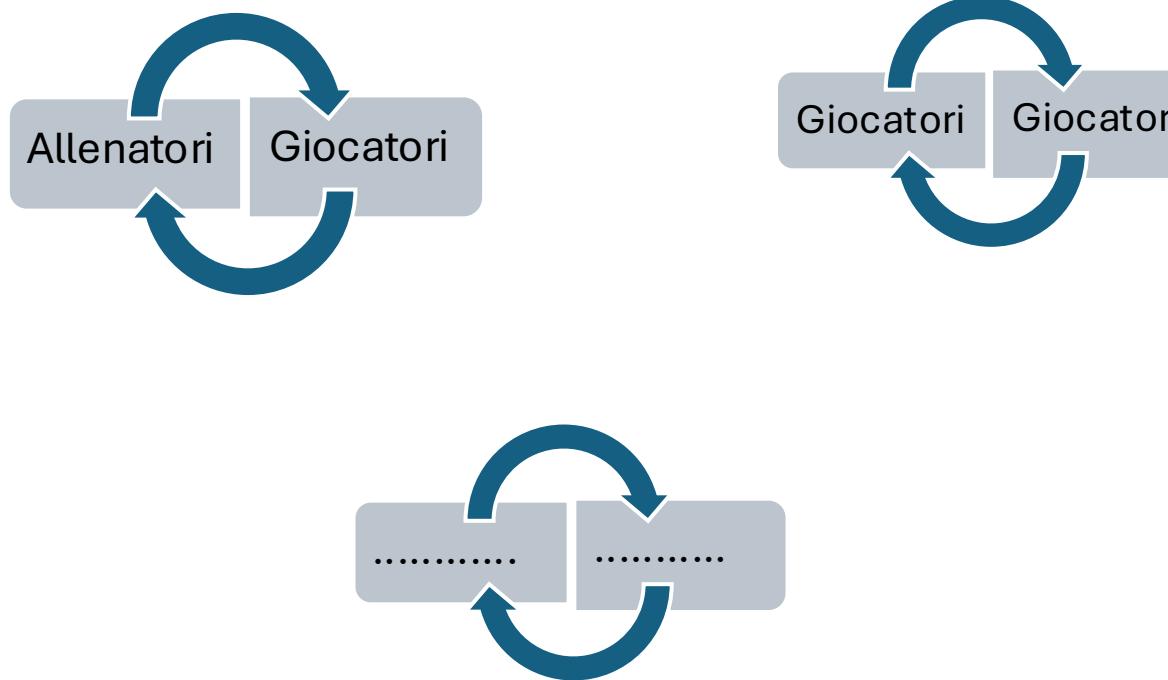
ALLENATORE INSEGNANTE

concetti essenziali

Tolleranza

- Esercizio formativo = errore
- Errori di concentrazione
- Percorso formativo = saper ... attendere

ALLENARE = IMPORTANZA delle RELAZIONI





Perché inizio allenamento così?

- Obiettivi allenamento per rendere partecipi
- Creare il giusto clima emotivo
- Creare relazioni
- **NON E' PERDITA DI TEMPO!**

Allenare è un sacco di cose: prima di tutto devi conoscere la materia, avere una filosofia , qualità di leadership ma forse quella più importante è che devi **ESSERE UMANO**. Avere carattere, emozionarti, avere compassione. Perché lavori con le **PERSONE**.

David Blatt

Chi sa solo di calcio non sa niente di calcio.

Josè Mourinho

COSA BISOGNA SAPERE PER ESSERE UN BRAVO ALLENATORE?

Conoscere → l'argomento (Conoscenza/Abilità/Competenza)

- chi è il giocatore
- L'obiettivo
- il punto di partenza
- chi sono io come allenatore (so insegnare? So risolvere le diverse situazioni e superare i diversi ostacoli che incontro utilizzando il giusto approccio?)

- **Cosa sanno fare i miei giocatori?**
- **Cosa penso sia giusto che sappiano fare?**
- **Come posso arrivare all'obiettivo?**
- **Da dove cominciare?**
- **Quali esercizi scelgo?**
- **Con quale ordine?**

UN ALLENATORE DEVE.....

Aggiornarsi continuamente e lavorare duro senza cercare scorciatoie

Aiutare gli allievi ad identificare e raggiungere i propri obiettivi, interessandosi al loro sviluppo sportivo e personale, senza però strumentalizzarli ai propri fini

Adottare uno stile di allenamento che si accordi con la propria personalità (ma anche con quella degli allievi), evitare di imitare altri solamente perché hanno avuto successo

Essere consapevole che quello che ha funzionato in passato non è detto che funzioni nel presente o nel futuro

Rispettarli per ottenere il loro rispetto

Permettere loro di esprimere le proprie opinioni senza che si sentano intimiditi, ma fare sì che accettino il principio che la decisione finale spetta all'allenatore

Illustrare le aspettative, i pensieri e le convinzioni che si hanno su di loro, ma anche sfidarli al raggiungimento di mete superiori; il tutto in un contesto educativo e divertente

Una cosa è avere un “maestro”,

un’altra è volerlo copiare.

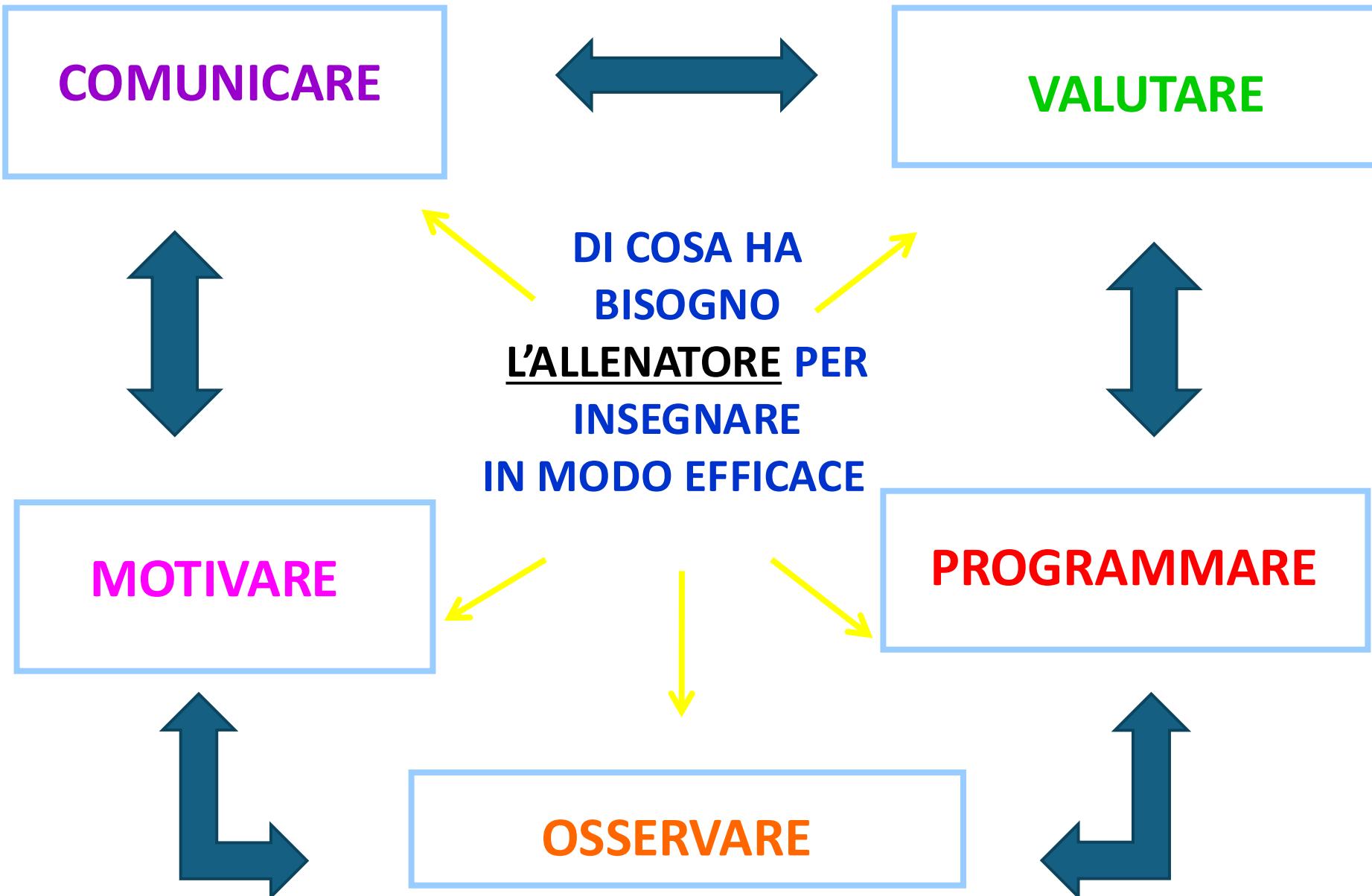
Con un “maestro” hai una base per migliorare,

però se copi non sarai mai migliore del modello.

Bisogna sempre mantenere una propria

identità.

Josè Mourinho
sul Van Gaal



Allenamento : la figura centrale dell’allenatore

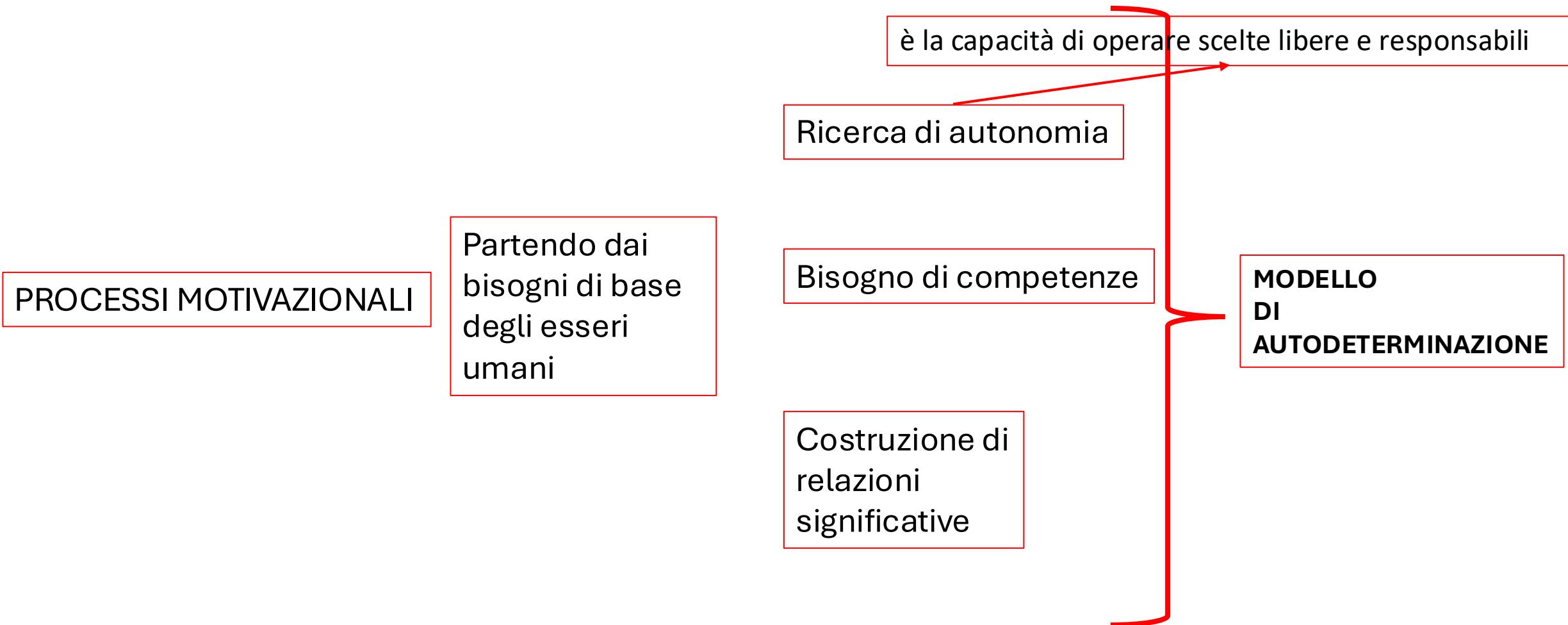
ALLENATORE

è la figura deputata alla preparazione dell'atleta e della squadra

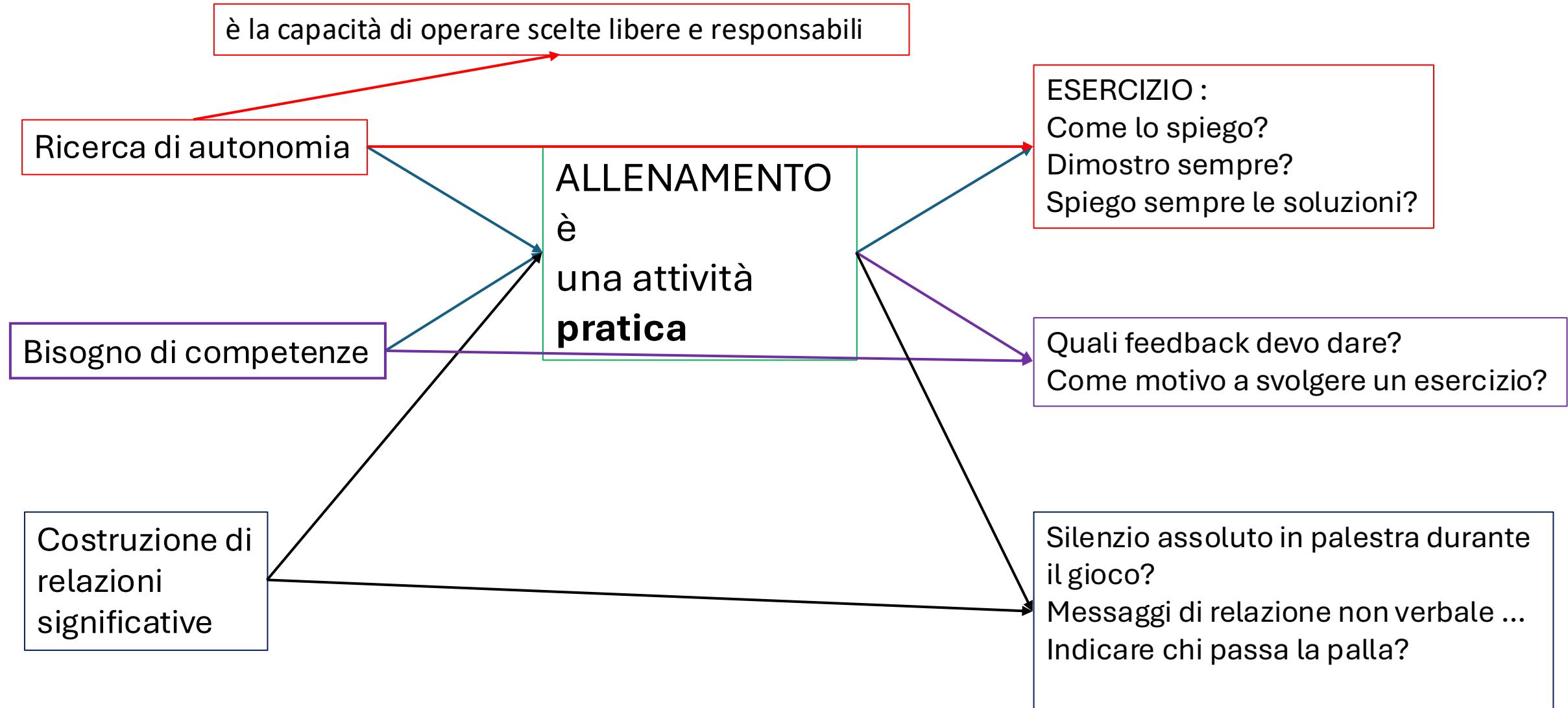
John Wooden aveva una filosofia di coaching che incoraggiava la pianificazione, l'organizzazione e la comprensione e sosteneva che la conoscenza fosse importante ma non tutto quando si voleva essere un coach efficace

Tecnico specializzato preposto alla direzione degli allenamenti di un atleta o di una squadra, con il compito di svilupparne le possibilità e capacità fisiche, di curarne la preparazione anche psicologica, di insegnare la tecnica dello sport e le tattiche di gara. (treccani)

L'ALLENATORE DEVE SAPERE



L'ALLENATORE DEVE SAPERE



IMPORTANZA dell'ALLENATORE



ALLENATORE EFFICACE

SOMMATORIA DI PARTI

Espandere progressivamente

il campo visivo. Fissiamo un punto preciso, ad esempio lo schermo del computer sulla nostra scrivania e cerchiamo di catturare gradualmente tutto ciò che ci circonda

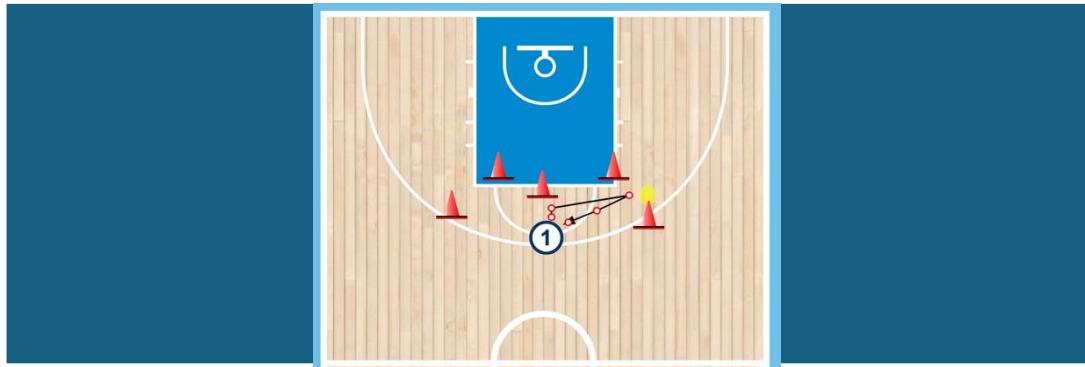
Esercitati con gli indici.

Fissiamo gli occhi su un fuoco centrale e, senza smettere di guardarlo, mettiamo i due indici all'altezza degli occhi.

Successivamente, separiamoli lentamente fino a quando riusciamo a visualizzarli



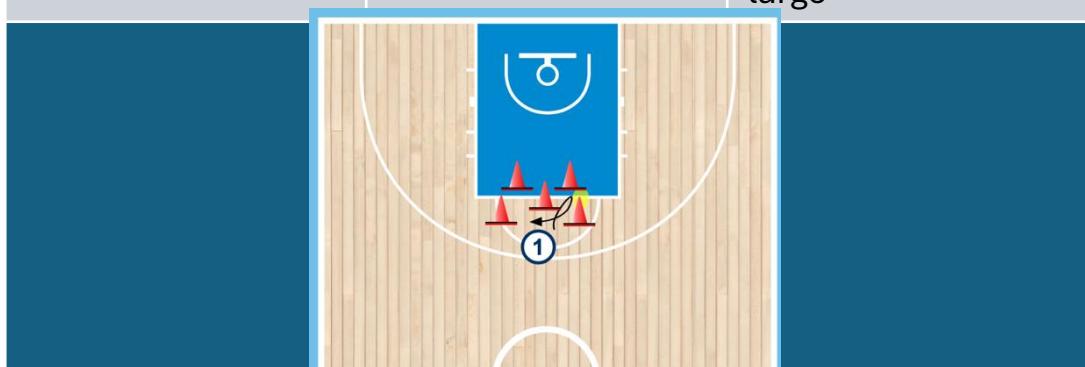
INTEGRAZIONE DI PARTI



Fisico
Reattività

Tecnico/Tattico
Visione periferica

Mentale
Attenzione e focus
attentivo esterno
largo



Fisico:
reattività

Tecnico/tattico
Visione centrale

Mentale
Attenzione e focus
attentivo esterno
stretti

ALLENARE LE PERSONE

Che tipo di atleta (totalità) vogliamo?... Idee chiare!!!!

Modello di giocatore

“Formare atleti/persone
autonomi capaci di
affrontare e risolvere le
situazioni con l’ausilio
dei fondamentali (tecnic
e tattici)”

=

“Atleta che sappia
giocare”

Che tipo di giocatore/atleta vogliamo?

È impossibile formare l'atleta perfetto, proviamo a formare atleti limitati, consapevoli dei propri limiti che sappiano usare la testa (qualità psicologiche), con caratteristiche e capacità fisiche (qualità fisiche) adatte al gioco/sport e che sappiano utilizzare i fondamentali del gioco/sport (qualità tecniche)

ESSERE UMANO



MACCHINE

Allenatori di persone

Quale visione di Persona abbiamo?

CHIAREZZA

Esempio di : Tre visioni di Persona

1. L' Uomo Macchina da usare quando serve e per ciò che serve
2. L' Uomo organismo spontaneo che lasciato libero certamente realizzerà le proprie responsabilità
3. L' Uomo Soggetto sintesi di CONSAPEVOLEZZA; LIBERTA', RESPONSABILITA'

UOMO SOGGETTO SINTESI DI CONSAPEVOLEZZA
LIBERTA' E RESPONSABILITA'

è

la visione più favorevole allo sviluppo della qualità

Ma le altre due non vanno demonizzate e vanno
sempre viste all' interno della visione integrata

LA CONOSCENZA DELLE REGOLE DELL'INTEGRAZIONE

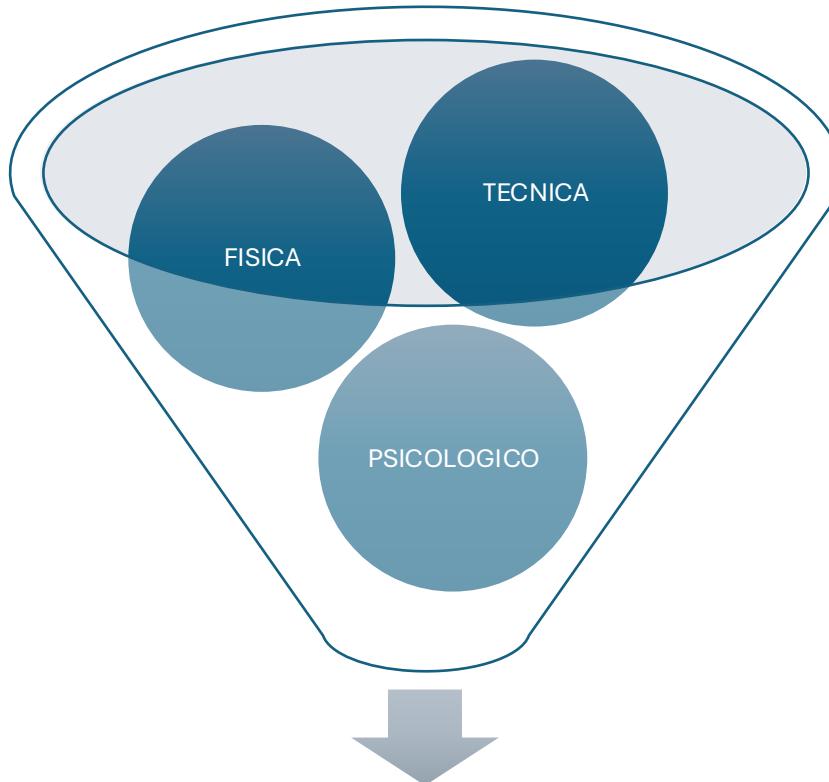
Integrazione intesa come costruzione di una totalità comune

E' necessario:

1. La conoscenza della legge di funzionamento di ciascuna delle identità che si vogliono far incontrare (integrare)
2. Del livello a cui è possibile l' incontro
3. Della posizione gerarchica (=ruolo) che ciascuna di esse assumerà all' interno della totalità comune

- Mettere insieme le cose senza curarsi delle "regole" produce un' integrazione "spontanea" che può (spesso) non convertirsi in un potenziamento della totalità generale come si ci attenderebbe dalla buona qualità delle identità che si affrontano.

CI SONO INTERFERENZE!!!



LA STORIA DELL'ALLENAMENTO INTEGRATO

Allenamento integrato

Il modello di riferimento è:

MODELLO STRUTTURALE INTEGRATO

di GIOVANNI ARIANO

Lo (sport) come la vita abbandona la visione Unica per restituire ai suoi interpreti l' umiltà e la responsabilità di costruire le proprie idee, il proprio modello che, espresso e praticato con coerenza, solleciterà risposte chiare, che ne evidenzieranno i limiti ed i pregi, permettendone la condivisione e la crescita.

(dott. Fernando Del Prete : da Diventare coach)

La storia del modello integrato nella pallacanestro

1991 Corsi di formazione CNAG

Nazionali giovanili coach Roberto Di Lorenzo

1993 Nazionale con coach Ettore Messina

1996 Pallacanestro Salerno C1 Capobianco/Del Prete ... inizia lo studio
di integrazione “completa”

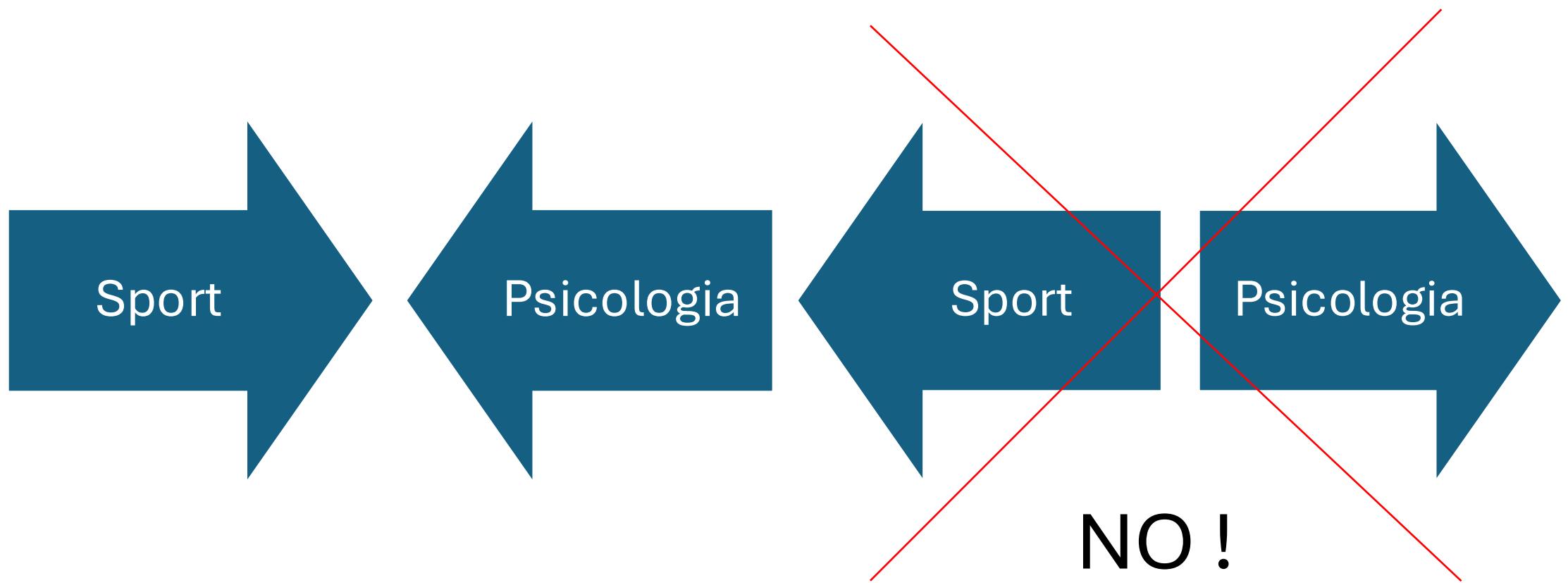
L'allenamento integrato

Ha reso possibile un incontro fra mondi diversi:

SPORT E PSICOLOGIA

Uniti dal mondo comune delle relazioni interpersonali

Incontro



Il modello integrato si applica

Sport di squadra



Sport individuali



ALLENAMENTO

INSEGNAMENTO:

L'attività e l'ufficio dell'insegnare, in quanto abbia un metodo, una continuità e un oggetto ben definito

Treccani

ALLENAMENTO:

nello sport, attività metodica di preparazione fisica, psicologica e tattica alla disputa di una gara, allo scopo di ottenere il massimo rendimento.

Treccani

EFFICACE: Che produce pienamente l'effetto richiesto o desiderato

La domande da farci: Quali sono le figure che devono saper insegnare per poter rendere l'allenamento efficace ? In questa "chiacchierata" quali di queste figure vogliamo analizzare?

L' ALLENATORE / L'INSEGNANTE

ALLENAMENTO



Chiarezza obiettivo

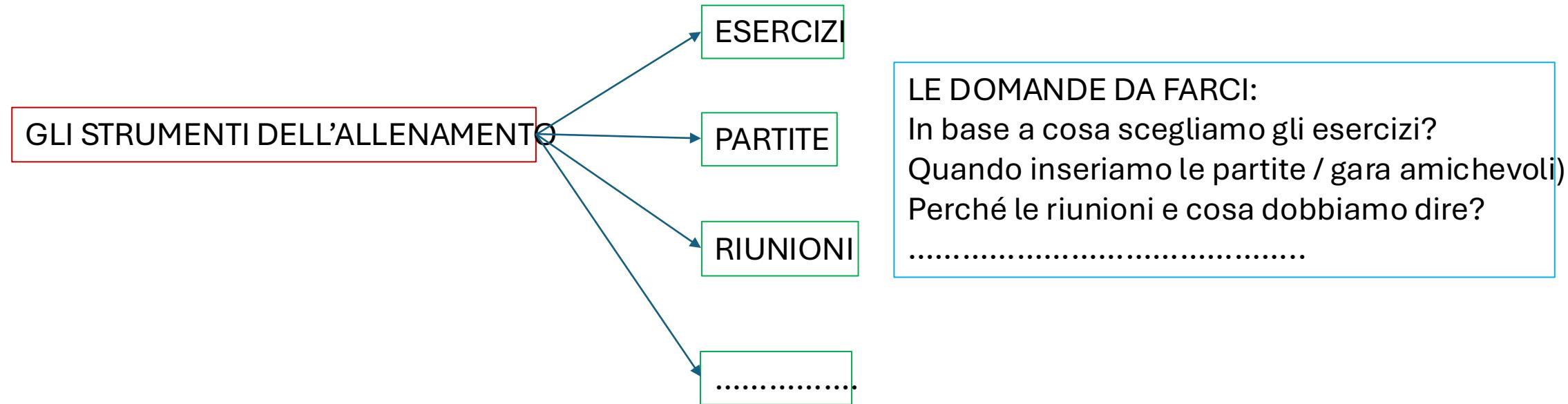
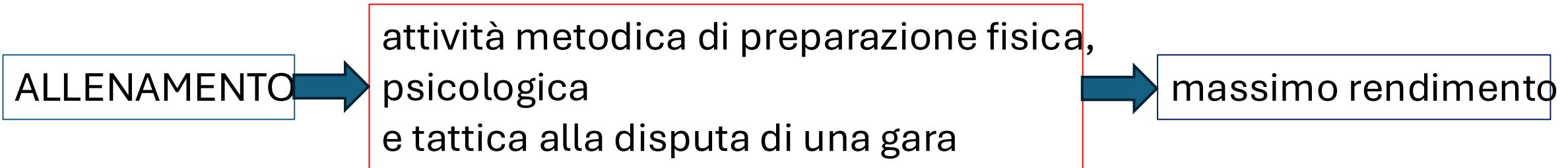


Aiutare ad avere il
massimo rendimento

Chi?



ATLETA / SQUADRA



Concetti Chiari: COSA INTENDIAMO PER ALLENAMENTO?

Allenamenti

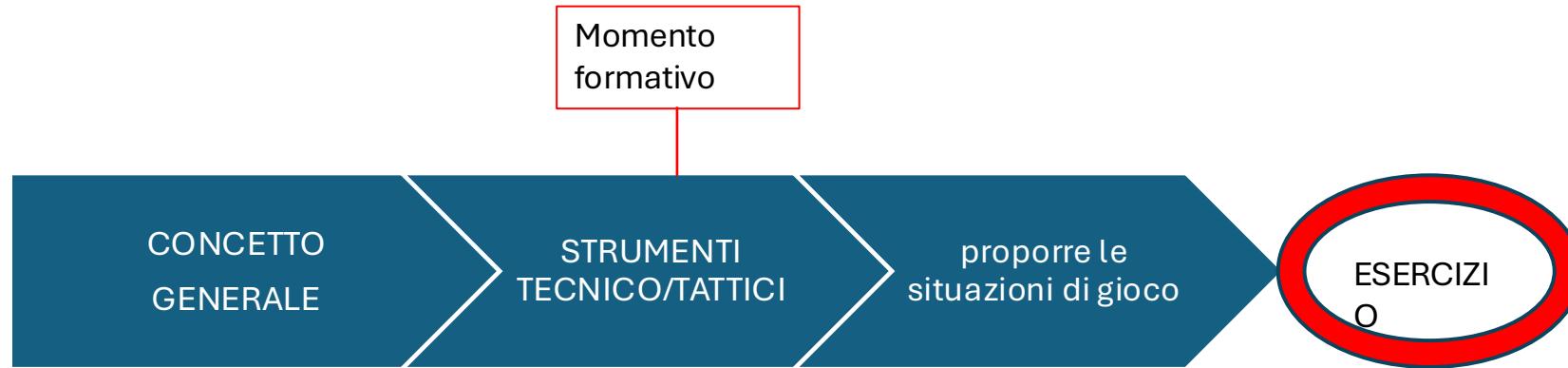
=

“Progressioni di Esercizi / Situazioni proposte“

=

opportunità formative proposte

CREARE ESERCIZI : opportunità formative



CONTESTUALIZZARE L'ALLENAMENTO

Chi l'atleta?

Chi sono io?

In che momento stiamo (a livello fisico)?

In che momento stiamo (a livello mentale)?

Devo conoscere le fasi sensibili !

Devo conoscere in quale parte del periodo formativo mi trovo!

Le priorità dell'insegnamento/allenamento

A chi insegno (chi è il giocatore nella sua totalità) + in quale parte del periodo formativo mi trovo + come posso allenarlo (dare forza)

I giocatori / le squadre vanno allenate

ALLENARE = DARE FORZA

Nelle squadre / giocatori senior

LIMITI

PREGI

Nelle squadre / giocatori giovani

LIMITI

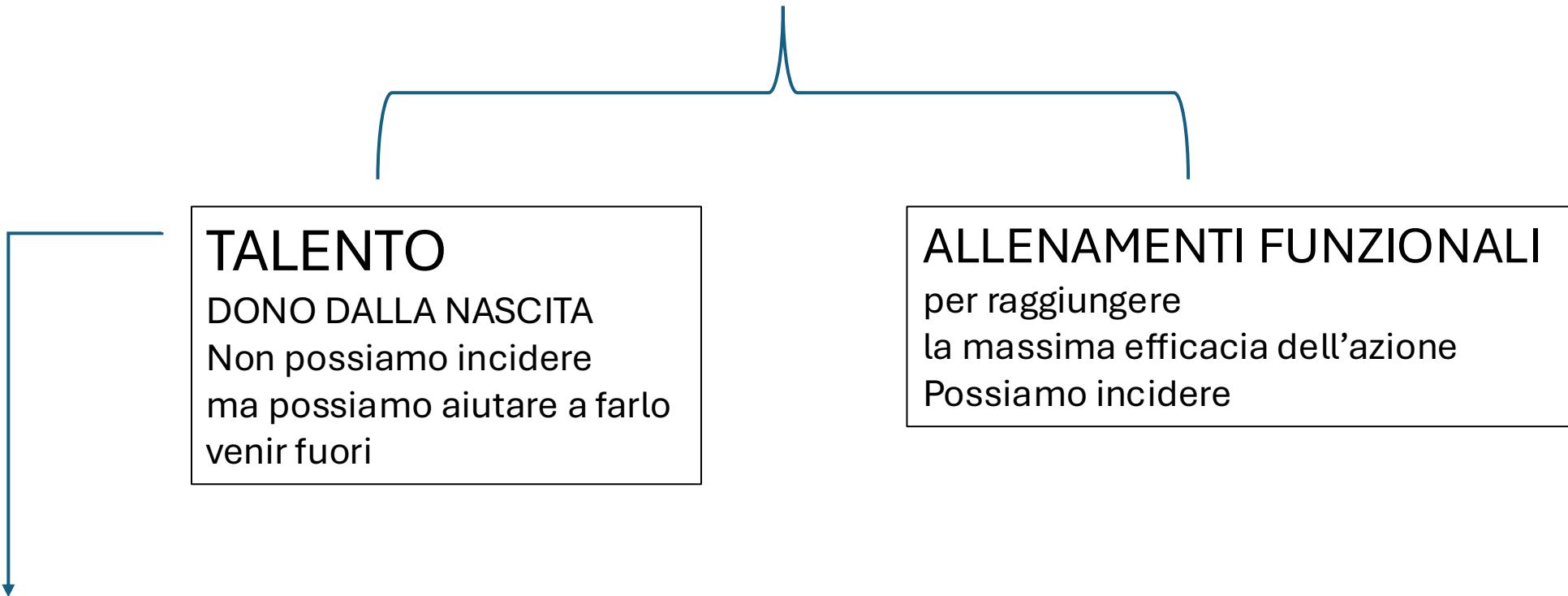
PREGI

Nell'allenamento è importante la chiarezza!!!

CHIAREZZA



ALLENAMENTO



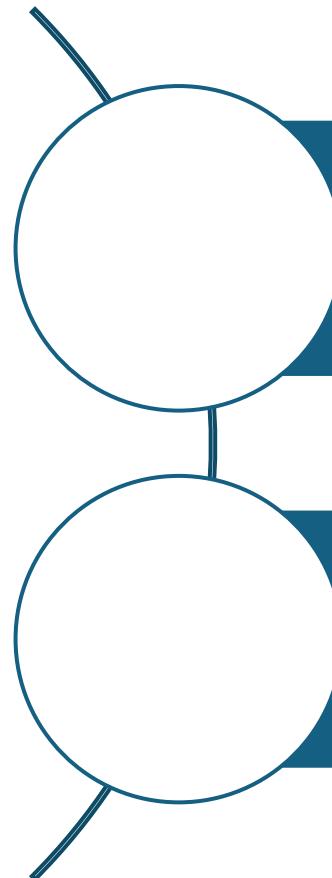
Che talento ha l'atleta?

Quello più visto = talento tecnico

Ma il talento fisico e quello mentale????

Allenatore : come rendere efficace al massimo l'atleta?

QUALI ESERCIZI PROPORRE?



Chi è l'atleta? Mentalmente-fisicamente-tecnicamente

In quale periodo mi trovo? Cosa ho fatto ieri? Cosa faccio domani? Posso rompere un equilibrio?

Per allenare quali sono le difficoltà che incontriamo? Perché nell'allenamento integrato dobbiamo conoscere la definizione di Totalità , parti e formula?

**Allenatore : AVERE
CAPACITA'**



Vedere le parti in funzione della totalità (ad esempio allenare la partenza dei 100 mt a secco pensando ai 100 metri nella totalità)

Dalla totalità vedere i limiti e i pregi delle parti (ad esempio guardando una alzata per una schiacciata nella pallavolo l'allenatore vede la parte che causa l'errore ad esempio mancanza di spinta con i polpastrelli)

**Esempio nella pallacanestro: COSA
CI DICE IL GIOCO : DIAGNOSI**

- I tempi del gioco
- Gli spazi del gioco
- Le capacità collaborative
- Le capacità di autonomia/iniziativa
-

Gli strumenti utilizzati:

- Fondamentali tecnici
- Fondamentali tattici
- Capacità fisiche
- Capacità mentali

**COME MIGLIORARE LA PARTE
in MODO FUNZIONALE
TENENDO PRESENTE LA
TOTALITA'**

Esempio pratico delle parti da far integrare in un gesto tecnico: il passaggio nella pallacanestro

FISICO	TECNICO	MENTALE
Equilibrio del corpo Coordinazione segmentaria Spinta dei piedi Forza	Posizione fondamentale Aprire tutti gli angoli del corpo spinta con le braccia Spinta con le mani Rilascio della palla con i polpastrelli delle dita Passo in direzione del ricevente	Capacità collaborative Altruismo Senso di responsabilità Rispetto



Esempio pratico delle parti da far integrare in un gesto tecnico la schiacciata nella pallavolo

Tecnico	Fisico	Mentale
<p>Posizione con gambe piegate pronti a correre Se sei destro tenere piede sinistro leggermente dietro viceversa se sei mancino Se sei destro primo passo forte con il piede sinistro nella direzione della palla se se è mancino usare il filo posto Secondo passo per aumentare la velocità portando le braccia dietro per prepararti al colpo Fare dopo passo terminando con i piedi alla distanza delle spalle le ginocchia piegate controllata dei piedi braccia dietro il corpo Angolo del corpo a 30° dalla rete con la scuola della mano che colpisce la palla più lontano dalla rete Mano aperta con le dita unite colpire la palla con il centro della mano Atterrare con le ginocchia piegate</p>	<p>Equilibrio Forza Capacità di differenziazione spazio-temporale Anticipazione motoria Fantasia motoria Ritmo</p>	<p>Senso di responsabilità Gestione dello stress Capacità di lettura in tempi brevi Rispetto</p>

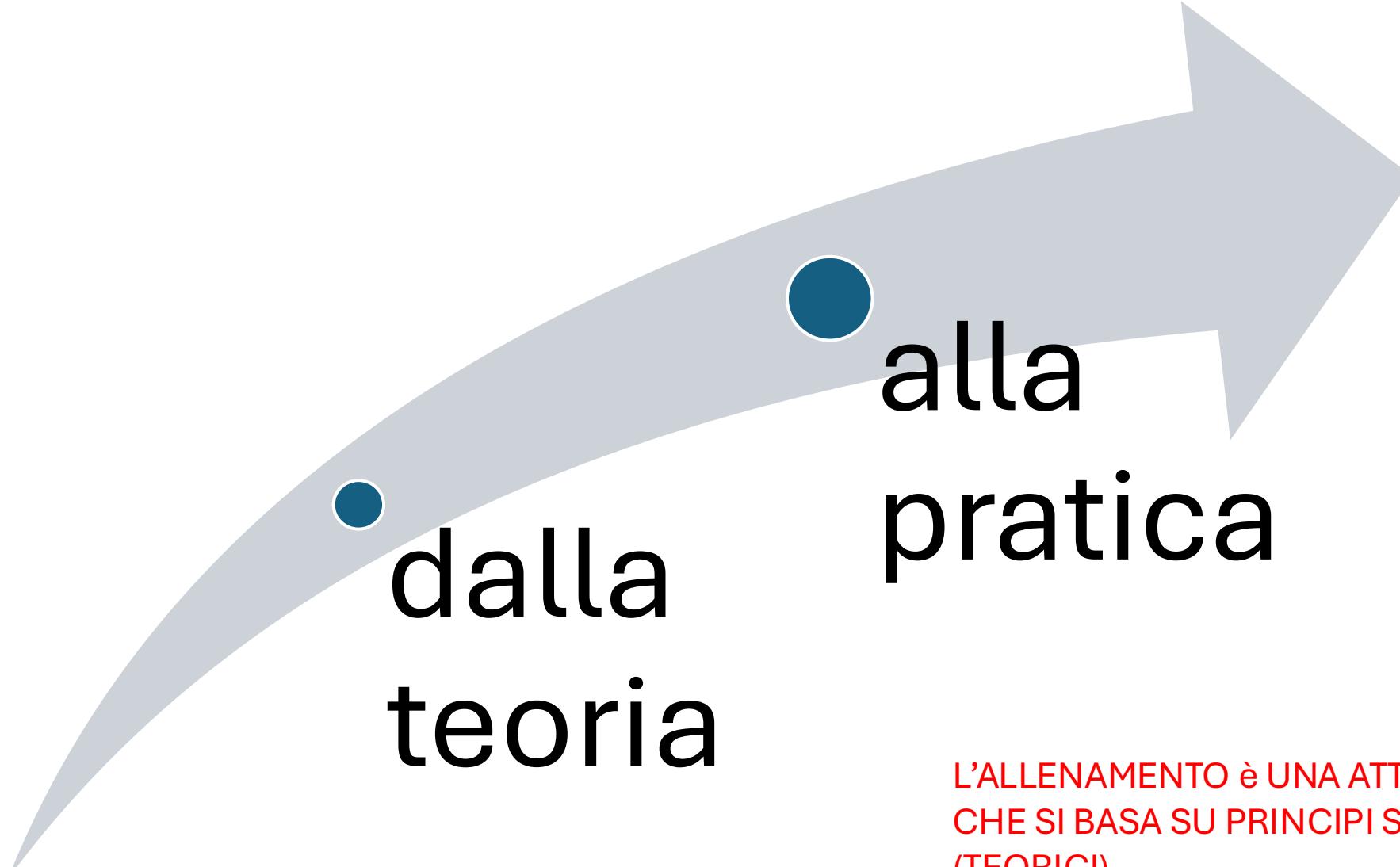
PARTI
della
TOTALITÀ
SCHIACCIATA

Allenamento : concetti generali

L'allenamento sportivo è il processo di adattamento fisiologico allo sforzo fisico del corpo umano compiuto da un atleta al fine di migliorare la propria prestazione sportiva o il benessere fisico.

- La definizione di allenamento secondo il prof Vittori è un **processo pedagogico-educativo complesso** che organizza l'esercizio fisico ripetuto (in qualità, quantità e intensità) per produrre carichi progressivamente crescenti, stimolando la supercompensazione e migliorando le capacità fisiche, tecniche, tattiche e psichiche dell'atleta, al fine di ottimizzarne il rendimento in gara

Interventi organizzati – preparati – verso la pratica sportiva per ottenere le migliori prestazioni



dalla
teoria alla
pratica

L'ALLENAMENTO è UNA ATTIVITA' PRATICA
CHE SI BASA SU PRINCIPI SCIENTIFICI
(TEORICI)

ALLENAMENTO

Prima

La preparazione (il clima emotivo-il programma annuale-ieri/domani-carico fisico/tecnico/mentale-.....)

Pre-vedere le difficoltà (tolleranza)

I problemi che ci sono (dell'atleta-tra gli atleti- tra gli atleti ed il coach)

Come possono venir fuori?

Durante

Condivisione e capacità di convincere a fare

Varietà di stimoli

Comunicazione obiettivi degli esercizi

Creare sempre clima positivo al miglioramento

.....

Dopo

Analisi delle problematiche

Spunti tecnici interessanti

Spunti gestione di gruppo

.....

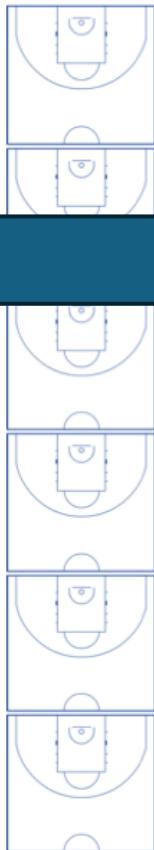
CONTESTUALIZZARE L'ALLENAMENTO



Luogo
Note:

Data
Obiettivi:

n.



Chi l'atleta?

Chi sono io?

In che momento stiamo (a livello fisico)?

In che momento stiamo (a livello mentale)?

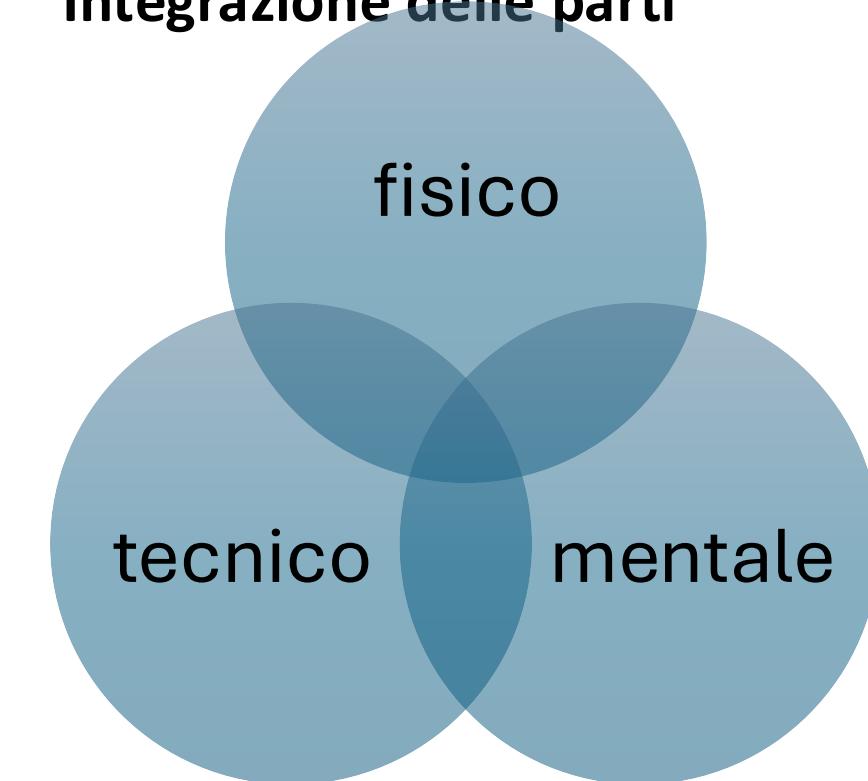
Devo conoscere le fasi sensibili

Devo conoscere in quale parte del periodo formativo mi trovo

ALLENAMENTO

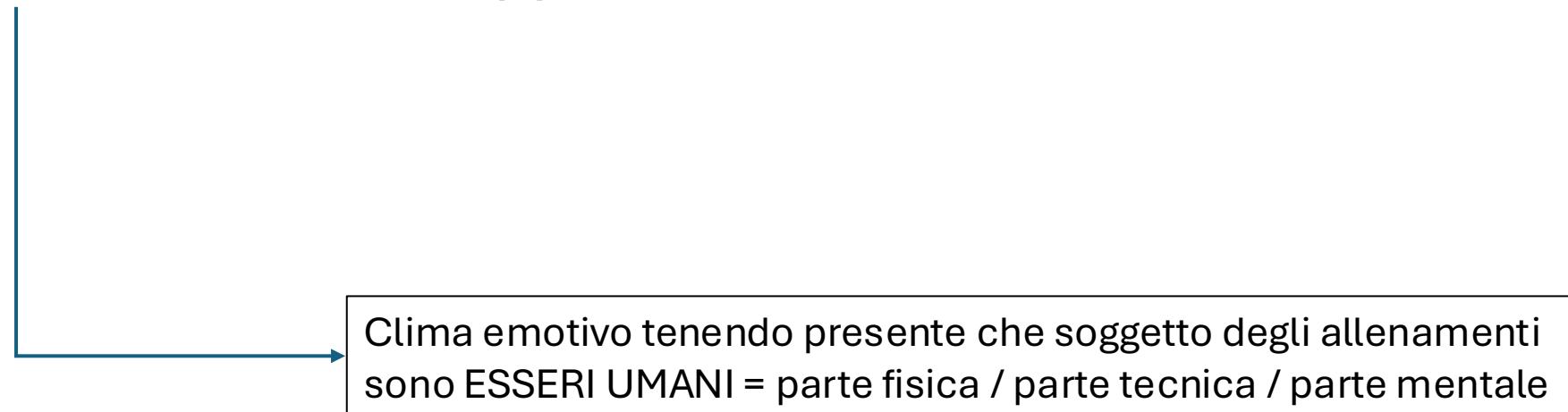
Semplice somma delle parti
Parte fisica **reattività dei piedi**
Parte tecnica **scivolamenti dif.**
Parte mentale **far memorizzare uno schema**
= **ALLENAMENTO funzionale???**

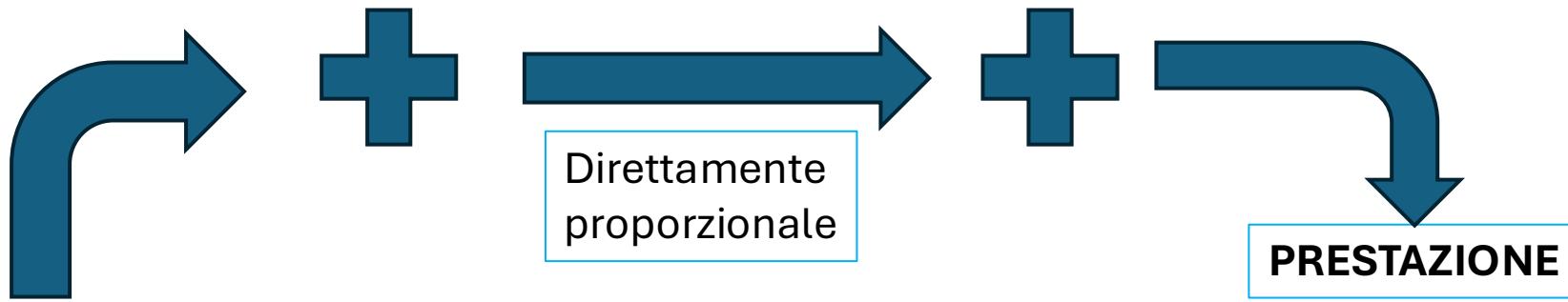
Integrazione delle parti



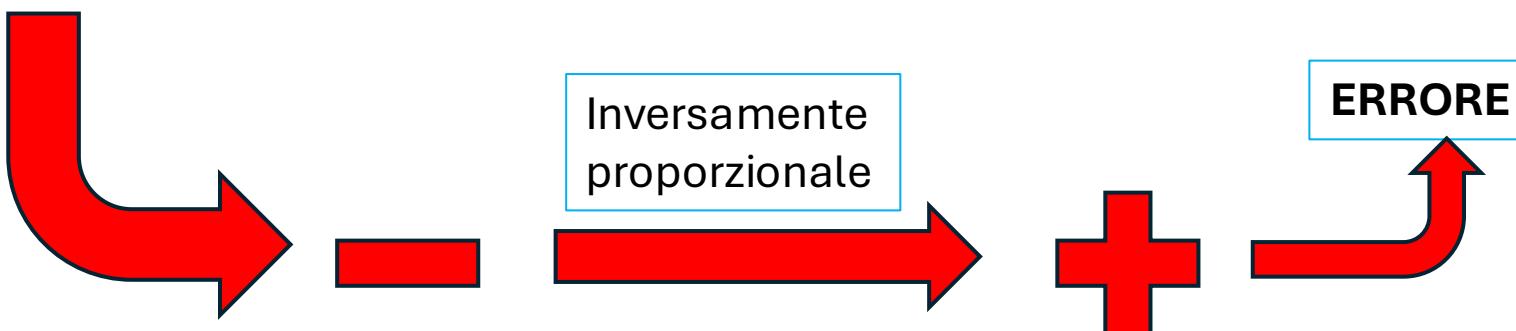
Allenamento funzionale

- 1) Definizione degli obiettivi degli allenamenti
- 2) Esercizi funzionali al raggiungimento degli obiettivi
- 3) Successione degli esercizi in modo funzionale al raggiungimento dell'obiettivo
- 4) Consapevolezza di allenare essere umani = creare clima emotivo favorevole all'apprendimento



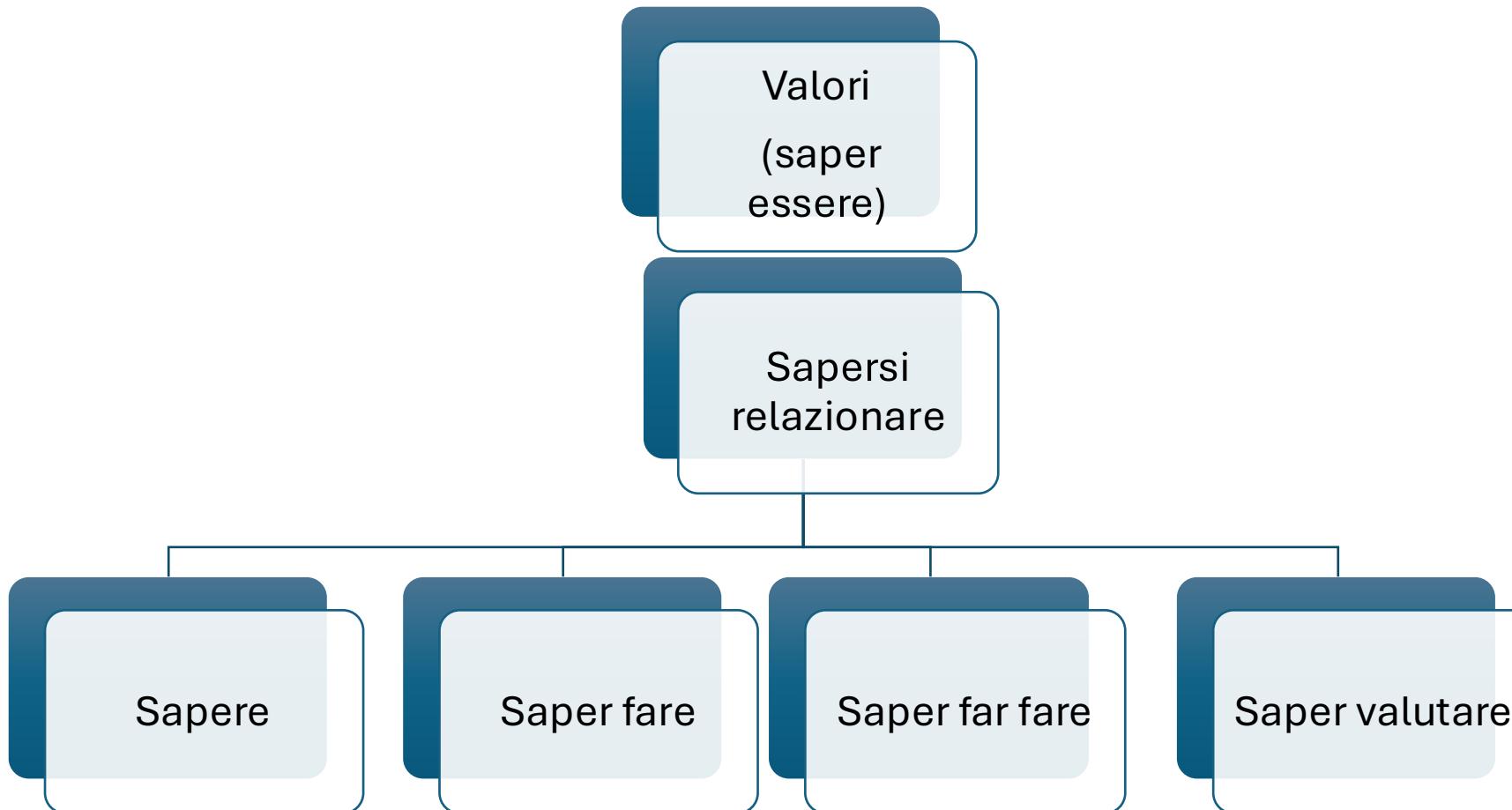


Attenzione



I SAPERI DELL'ALLENATORE

I SAPERI dell' ALLENATORE



Sapere:

Conoscenza del tema:

*Conoscenza del tema proposto
esempio lo stacco nel salto in
alto, il bagher nella pallavolo.....:*

Cosa devo sapere?

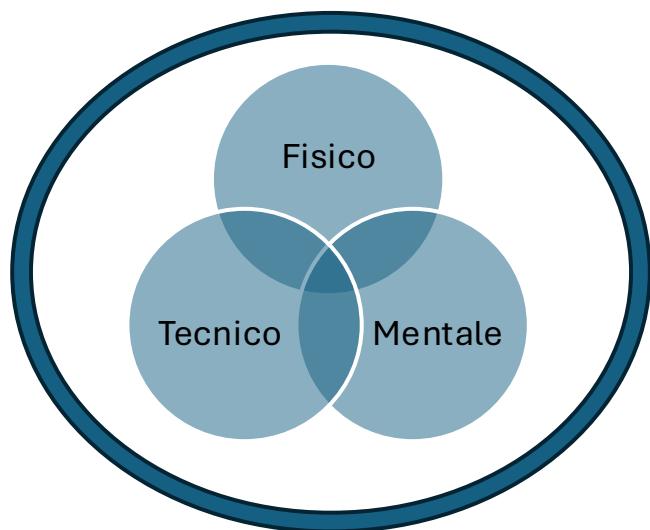
- La tecnica (i fondamentali)*
- La tattica (le letture)*
- I vantaggi e gli svantaggi*

INFLUENZA
A
delle
parti

FISICHE

MENTALI

INTEGRAZIONE dei saperi con integrazione orizzontale e verticale



SAPERE

1 REGOLA : La conoscenza della legge di funzionamento di ciascuna delle identità che si vogliono far incontrare (integrare)

PALLEGGIO

**MECCANISMO AEROBICO/ANAEROBICO LATTACIDO
ANAEROBICO LATTACIDO**

CLIMA EMOTIVO POSITIVO

SAPERE

Tecnico : Palleggio	Fase si volo – fase di contatto Polpastrelli Posizione della mano in base al tipo di palleggio Altezza del palleggio
Fisico : Metabolico	Aerobico : esercizio tipo continuo a media intensità – intensità massimale da 1 a 3 secondi con recupero attivo brevi (3 -15 secondi) con durata complessiva di 30-40 minuti con macropausa 40 min - battiti “150“ - Anaerobico alattacido : lavoro intenso tra 5 e 10 secondi aumentabile fino a 15 – 20 secondi pausa tra i 40 e i 60 secondi - battiti 140-170 al minuto (allenamento valido in prossimità delle competizioni) Anaerobico lattacido : in X tempo (non meno di 20 sec) max potenza – lavori di 20-30 sec con pausa di 1 o 2 minuti – frequenza cardiaca 180-190 battiti
Mentale	Chi sono gli atleti

SAPERE

Sequenza cronologica nella pallacanestro:

Aerobico – Anaerobico alattacido – Anaerobico lattacido

E' sbagliato fare lavoro lattacido più di una volta a settimana e mai in prossimità della gara

E' sbagliato abbinare lavori lattacidi con lavori alattacidi ripetuti

Bisogno di COMPETENZE

Nel 1959 White evidenzia l'importanza della motivazione di competenza /
concetto di competenza = è la capacità dell'essere umano di interagire in modo efficace con l'ambiente e a
ritenere che svilupparsi significa diventare sempre più competenti

Le attività umane sono motivate dal determinare un effetto che provochi trasformazioni nell'ambiente,
evidenzi il grado di padronanza personale e sviluppi il senso di competenza

ATTRaverso l'impegno personale protratto nel
tempo le persone diventano competenti e si
percepiscono efficaci

BRAVURA MOTIVA BRAVURA

WHITE : dice BISOGNO DI COMPETENZA NECESSITA' DELL'ESSERE UMANO PER LA PROMOZIONE
DEL BENESSERE FISICO E DELLA SALUTE

Saper fare

Progettazione didattica:

Come mettere gli esercizi in sequenza... con quale **logica**?

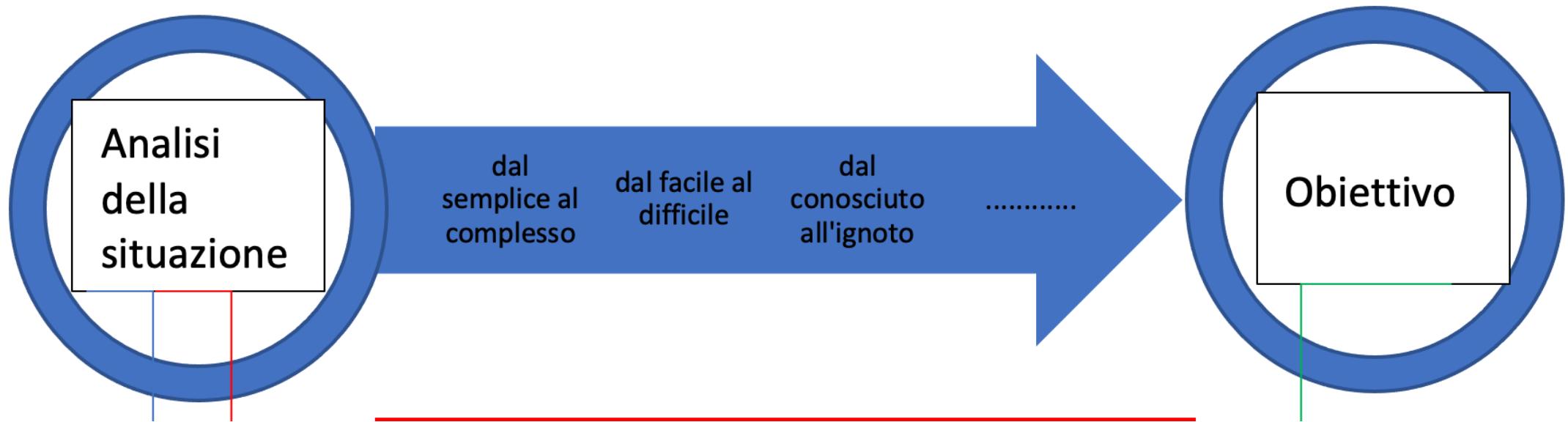
.... Importante tracciare la strada per il raggiungimento dell'equilibrio ...

.... Un esempio: i concetti generali - il miglioramento delle parti (tecnica e tattica) – le parti nelle situazioni di gioco -

LA PROGRESSIONE DIDATTICA

SAPER FARE

la progettazione didattica



ESERCIZI : opportunità formativa



L'allenatore per allenare (dare forza) non deve assecondare i giocatori
ma **PRENDERSENE CURA**

STRUMENTI PRATICI (ESERCIZI da proporre) ma quali?

CREARE ESERCIZI : perché devono essere opportunità formative

Come si creano gli esercizi?
Partendo dalla conoscenza di:
✓ Obiettivo
✓ Punto di partenza

CONCETTO GENERALE

Momento formativo

STRUMENTI TECNICO/TATTICI

proporre le situazioni di gioco

ESERCIZI O

Come creare l'esercizio funzionale

Obiettivo: cosa voglio allenare?
LA PRIORITA' (con estrema chiarezza)

Lo inseriamo in un
miglioramento metabolico?

2 regola per integrare:
Del livello a cui è possibile l' incontro

3. Della posizione gerarchica (=ruolo) che ciascuna di esse
assumerà all' interno della totalità comune

LA CURA DELLE PARTE MENTALE nel creare gli esercizi

COSA CI SPINGE A FARE LE COSE? Perché il bambino impara a camminare?

MOTIVAZIONE

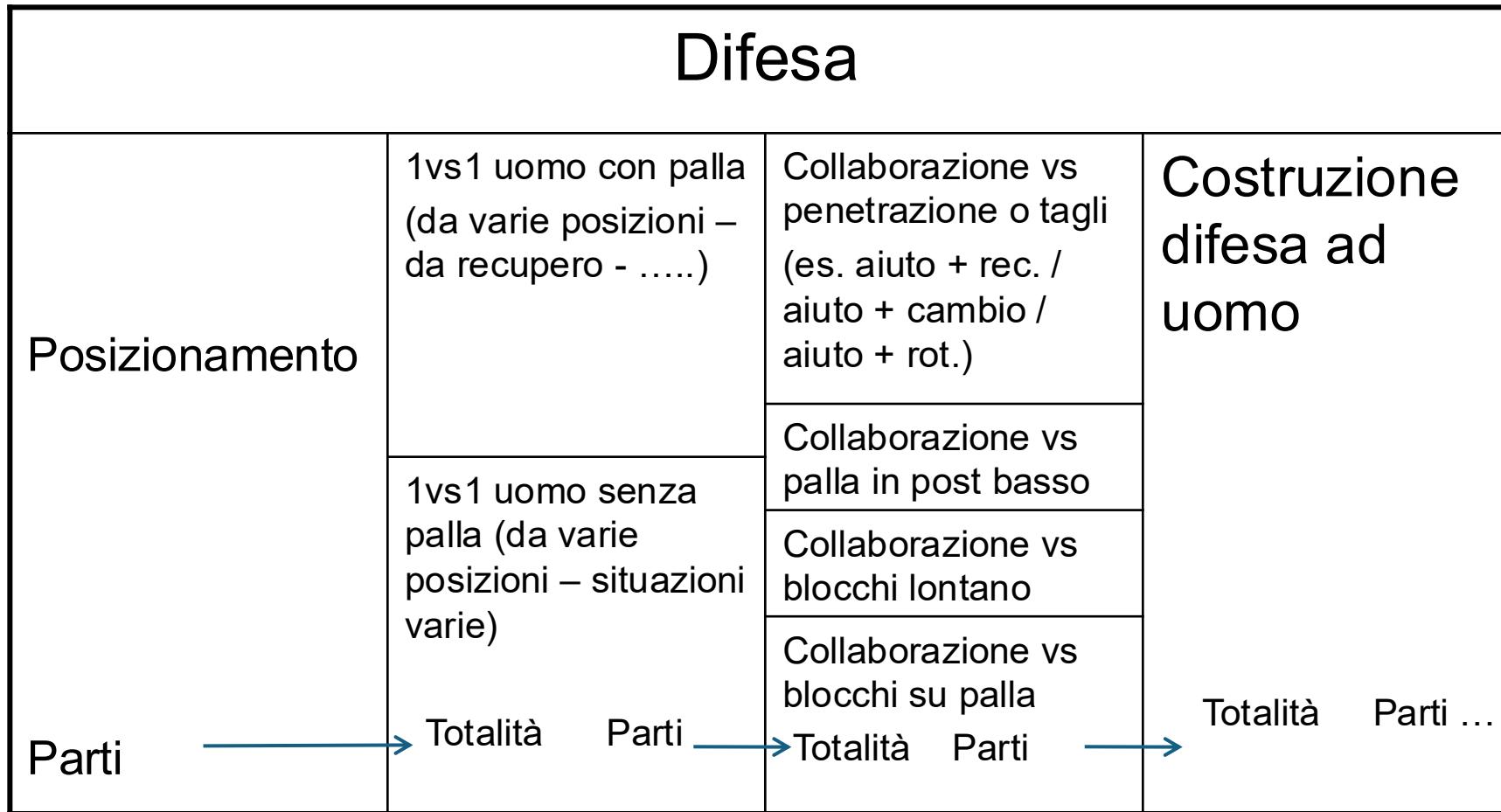
Ricerca di
AUTONOMIA

Bisogno di
COMPETENZE

“Programmare significa esaltare la creatività organizzandone i prodotti, razionalizzare ogni attività fisica e mentale indirizzandola ad un obiettivo intuito e definito, dare a ciascuno il proprio spazio e una responsabilità chiara e assegnata con cura; solo gli improvvisatori incauti o gli sprovveduti possono considerarla un limite”

Andrea Capobianco

“la progressione didattica” = pensare integrato = L’INTEGRAZIONE VERTICALE







Chi sono io
Chi è il giocatore/giocatrice
La squadra
Il momento formativo (cosa sanno fare e in questo periodo quale è l'obiettivo generale?)
Il clima emotivo
L'allenamento di ieri
L'allenamento di domani

Il numero di giocatori
Gli attrezzi a disposizione
La palestra
Sono solo o con un assistente?
Capacità di apprendimento

La strada:



L'allenatore deve programmare la strada da effettuare (la progressione didattica funzionale) per raggiungere l'obiettivo stabilito; scegliere gli esercizi (crearli anche!!!) metterli in successione tenendo presente l'integrazione fisica/tecnica/mentale. (stato emotivo, stanchezza fisica) Oltre la scelta dell'esercizio l'allenatore deve organizzarlo, deve prevedere il numero dei giocatori/giocatrici in fila (se ci sono file) pensando all'importanza della percentuale fase attiva e fase recupero, le rotazioni delle file (ad esempio in file a numeri pari se viene richiesto un determinato movimento come una partenza incrociata a sinistra per il primo, il secondo a destra , dopo un giro si dovrà alternare le partenze altrimenti il primo che in una fila da quattro poi diventa il quinto partirà sempre a sinistra) che devono essere funzionali sia per una organizzazione efficiente esercizio sia per far sì che i giocatori possano provare in più posizioni ciò che viene proposto.

Esempio: obiettivo miglioramento cambio di mano avanti e dietro schiena

1	2	3	4	5	6
<p>Giocatori liberi per il campo a coppie il giocatore senza palla correndo si pone avanti al palleggiatore il quale <u>effettua il</u> cambio di mano leggendo quale è quello <u>più adatto</u> (dietro schiena o avanti)</p>	<p>A coppie il giocatore senza palla correndo si pone avanti al palleggiatore ad una distanza minima, il palleggiatore dovrà effettuare il cambio di mano dietro la schiena</p>	<p>A coppie il giocatore senza palla correndo si pone avanti al palleggiatore ad una certa distanza (lasciando spazio) il palleggiatore dovrà effettuare il cambio di mano avanti</p>	<p>3 contro (vs) 3</p>	<p>Tre file il giocatore con palla effettua d'avanti al birillo un cambio di mano avanti</p>	<p>3 contro (vs) 3 senza palleggio (gli attaccanti possono solo passarsi la palla)</p>
<p>Tre file il giocatore con palla effettua d'avanti al birillo un cambio di mano avanti</p>	<p>A coppie il giocatore senza palla correndo si pone avanti al palleggiatore decidendo la distanza dove posizionarsi il palleggiatore dovrà effettuare il cambio di mano <u>più adatto</u></p>				

Stabile la progressione didattica che si ritiene più utile scrivendo la logica usata. Se qualche esercizio non è funzionale al raggiungimento dell'obiettivo si può togliere.

Importante



IMPARARE AD UTILIZZARE LA LOGICA per IL RAGGIUNGIMENTO DELL'OBIETTIVO :
ALLENARE = DARE FORZA!!!!

Saper far fare in campo

L' allenamento “in pratica”

Per correggere, per esaltare, per consigliare ... per allenare dove deve stare l'allenatore?

Che tono di voce deve usare?

Quando deve usare la voce?

Quando, come?

La posizione in campo

.....

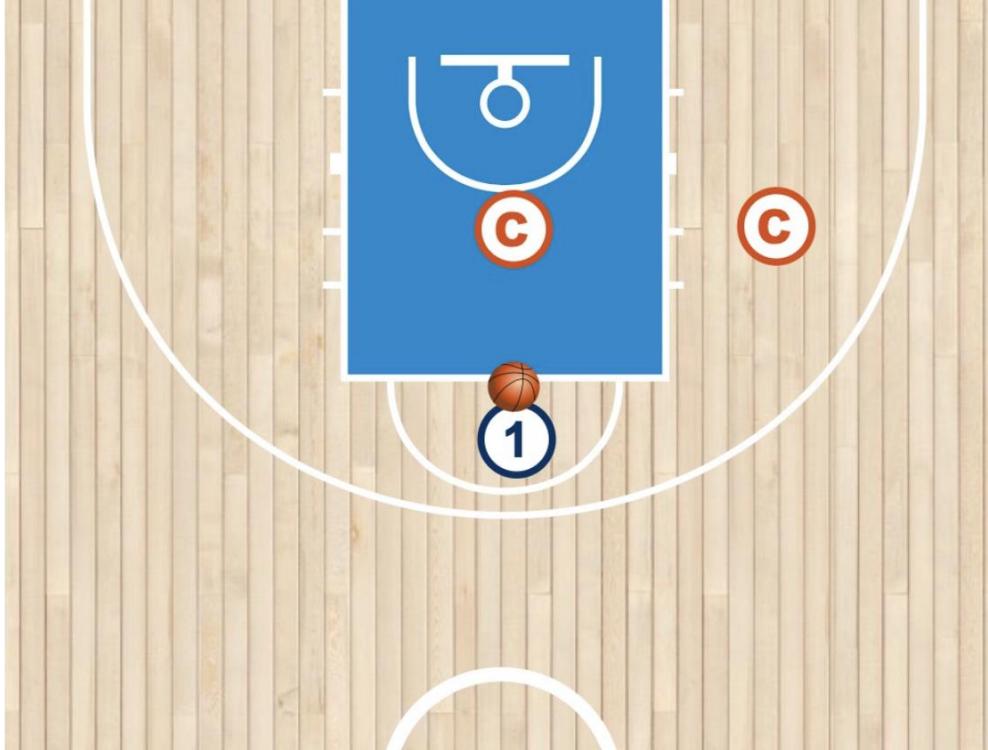
IL SAPER FAR FARE = ALLENARE in pratica

Chi sono io – chi è l'atleta

Cosa devo insegnare

Come devo insegnare

Utilizzo degli strumenti dell' allenatore per “aiutare”



USO DELLA POSIZIONE

Ai margini

Dentro l' allenamento

Vicino al giocatore

Lontano dal giocatore

.....

ALLENAMENTO



Chiarezza obiettivo



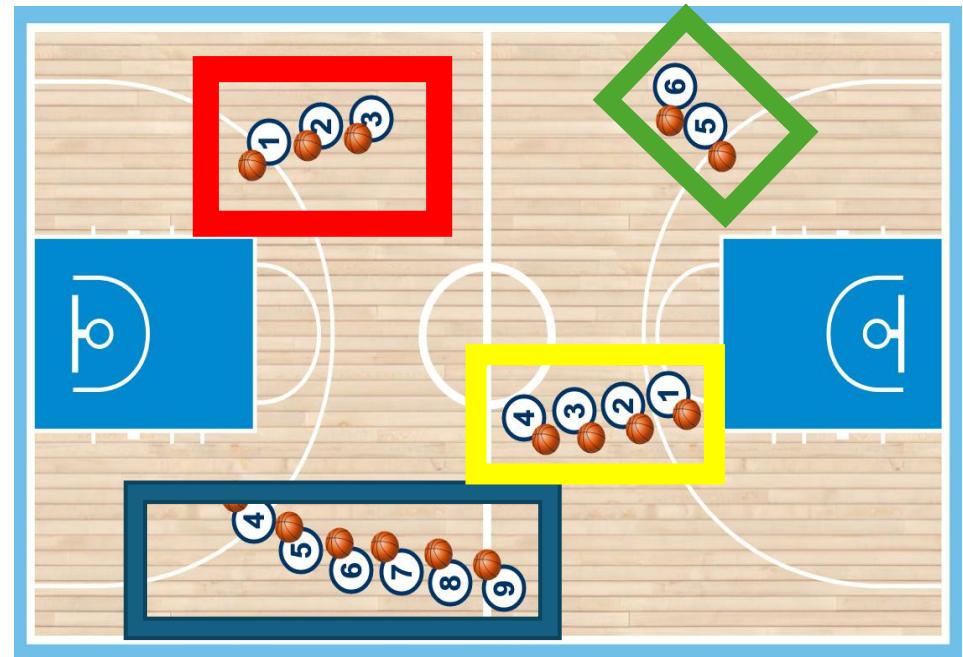
Aiutare ad avere il
massimo rendimento

Chi?

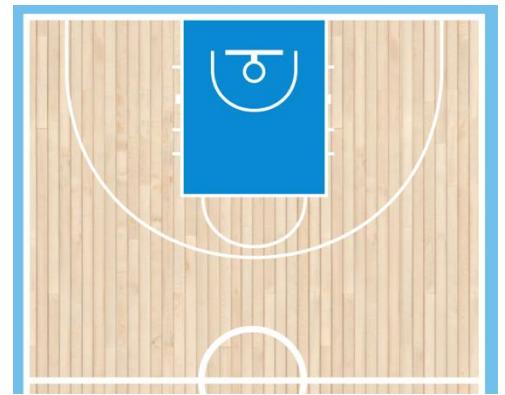
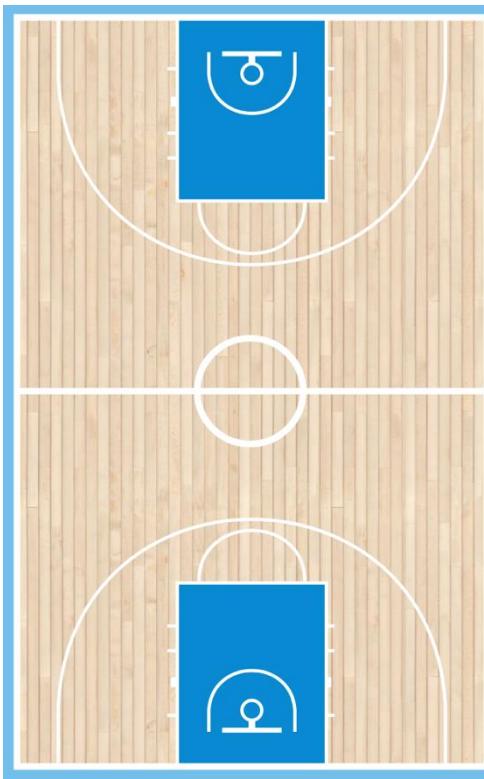
ATLETA / SQUADRA

Integrazione in cui la parte fisica è prioritaria parametri che sono variabili

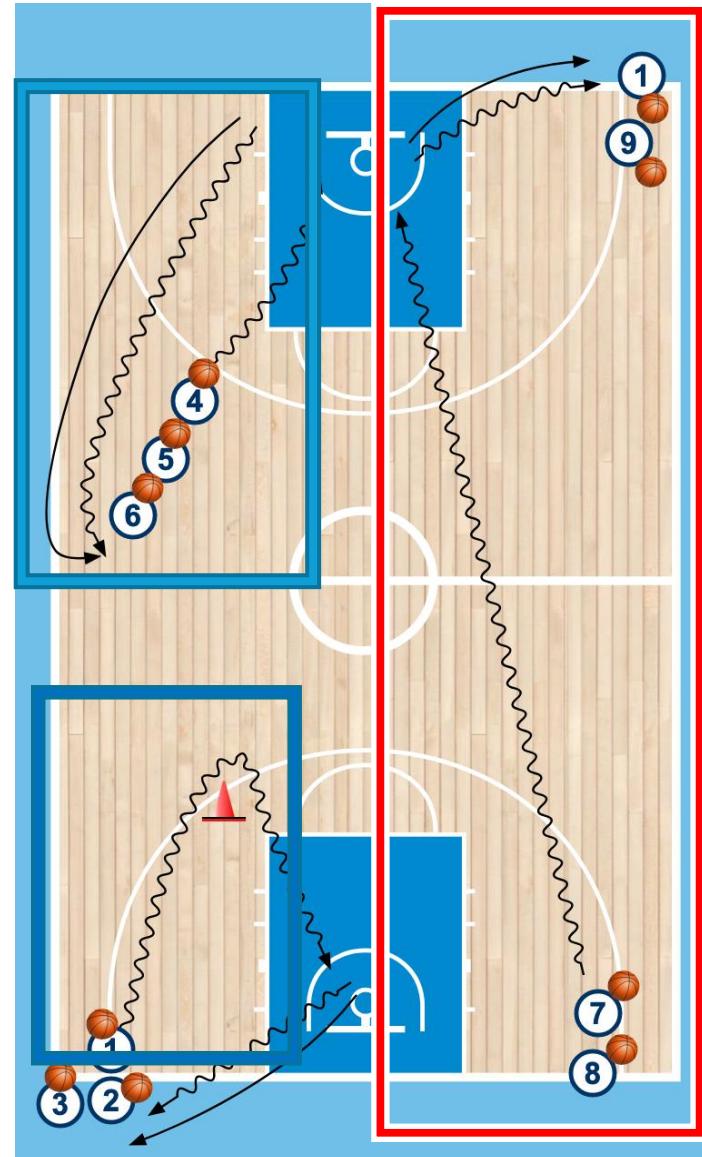
- Il numero dei giocatori coinvolti



- Quanta zona del campo devo utilizzare



- Quanto tempo dura il lavoro attivo
- Quanto tempo di recupero



Saper far fare in campo

L' allenamento “in pratica”

Per correggere, per esaltare, per consigliare ... per allenare dove deve stare l'allenatore?

Che tono di voce deve usare?

Quando deve usare la voce?

Quando, come?

La posizione in campo

.....

Il saper far fare: l'allenamento = proposta di esercizi – conduzione

- **correzione / esaltazione**
- **concentrazione su obiettivo**
- **lettura dei feedback – dare feedback –**
- **indirizzare** (far volgere con i metodi adeguati) per camminare e raggiungere l'obiettivo
- **importante : la posizione da avere / l'uso della voce e l'uso del non verbale**

dipende

SAPER = conoscenza dell'argomento

SAPER FARE = progettazione didattica / Progressione didattica = sequenze logiche - strada per raggiungere l'obiettivo / la strada sono gli esercizi proposti / gli esercizi sono opportunità formative /



CHI VIENE PRIMA? Il metodo dipende dal modello o il contrario?



Aggiungere/togliere parti all' allenamento

Aggiungere / togliere giocatori

Aggiungere / togliere palloni



Aumento/diminuisco la parte mentale/fisica

Aggiungere parti all' allenamento

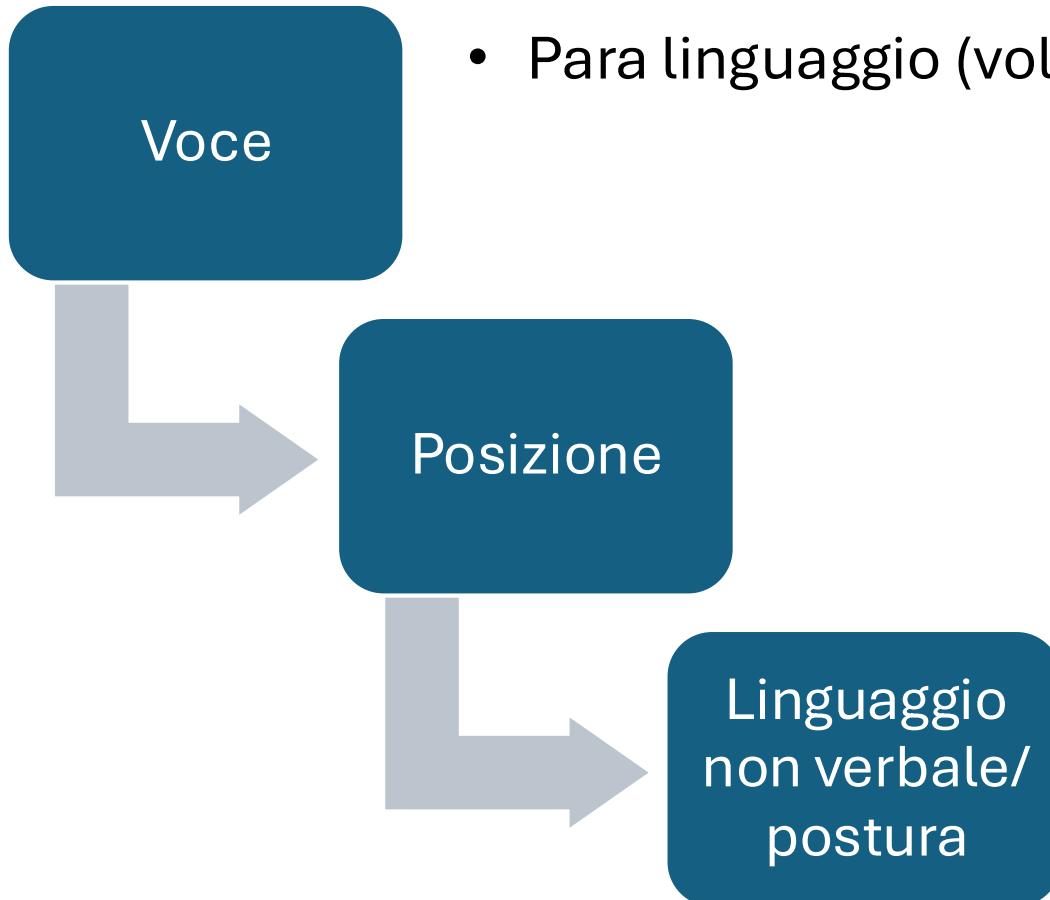
LETTURA



Aumento della parte mentale

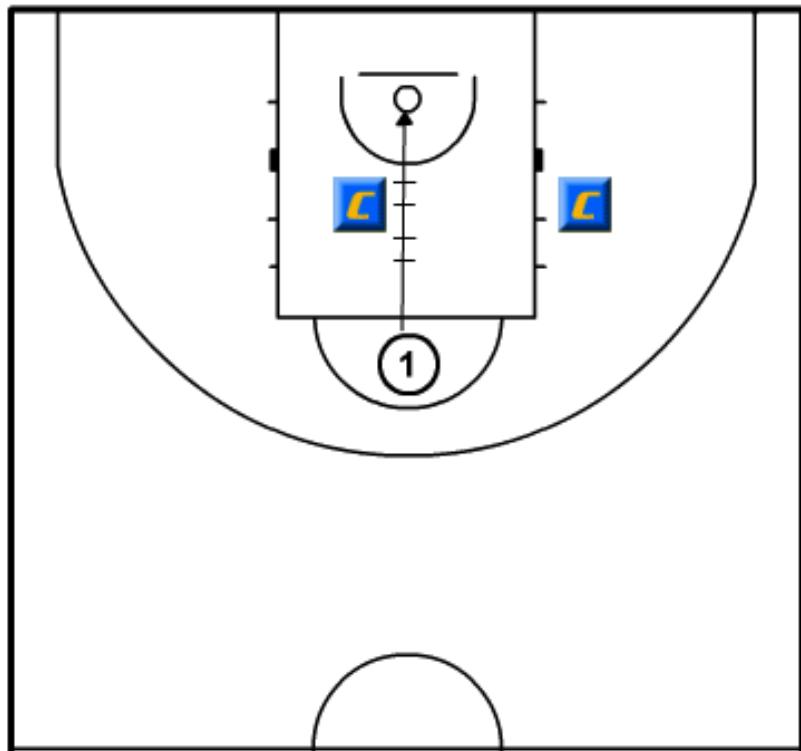
GLI STRUMENTI DELL'ALLENATORE

Solo 7% linguaggio
verbale



GLI STRUMENTI DELL' ALLENATORE

LA POSIZIONE IN CAMPO

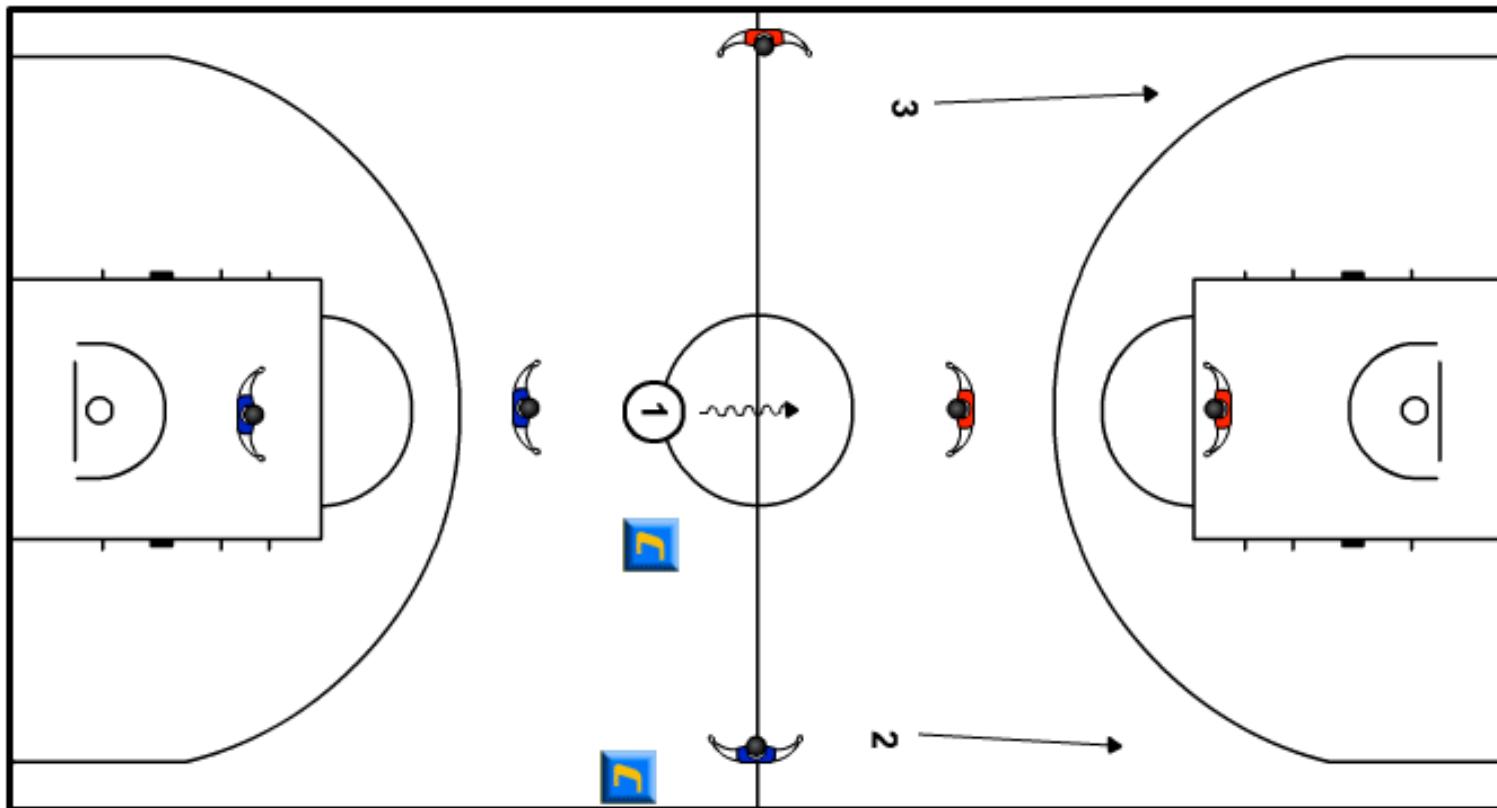


USO DELLA POSIZIONE

- Ai margini
- Dentro l' allenamento
- Vicino al giocatore
- Lontano dal giocatore
-

Dove? Perché? **OBIETTIVO???**

La posizione in campo



Allenatore in campo per.....

Allenatore fuori dal campo per

OBIETTIVO???

LA VOCE



Ricerca di AUTONOMIA= desiderio di sentirsi AUTONOMI

Principale responsabile dei propri apprendimenti

Nello sport è stato studiato come gli allenatori e i genitori possano influenzare la percezione di competenza degli atleti/figli

LA RELAZIONE con l'altro ha un ruolo importante sulle motivazioni dei giovani

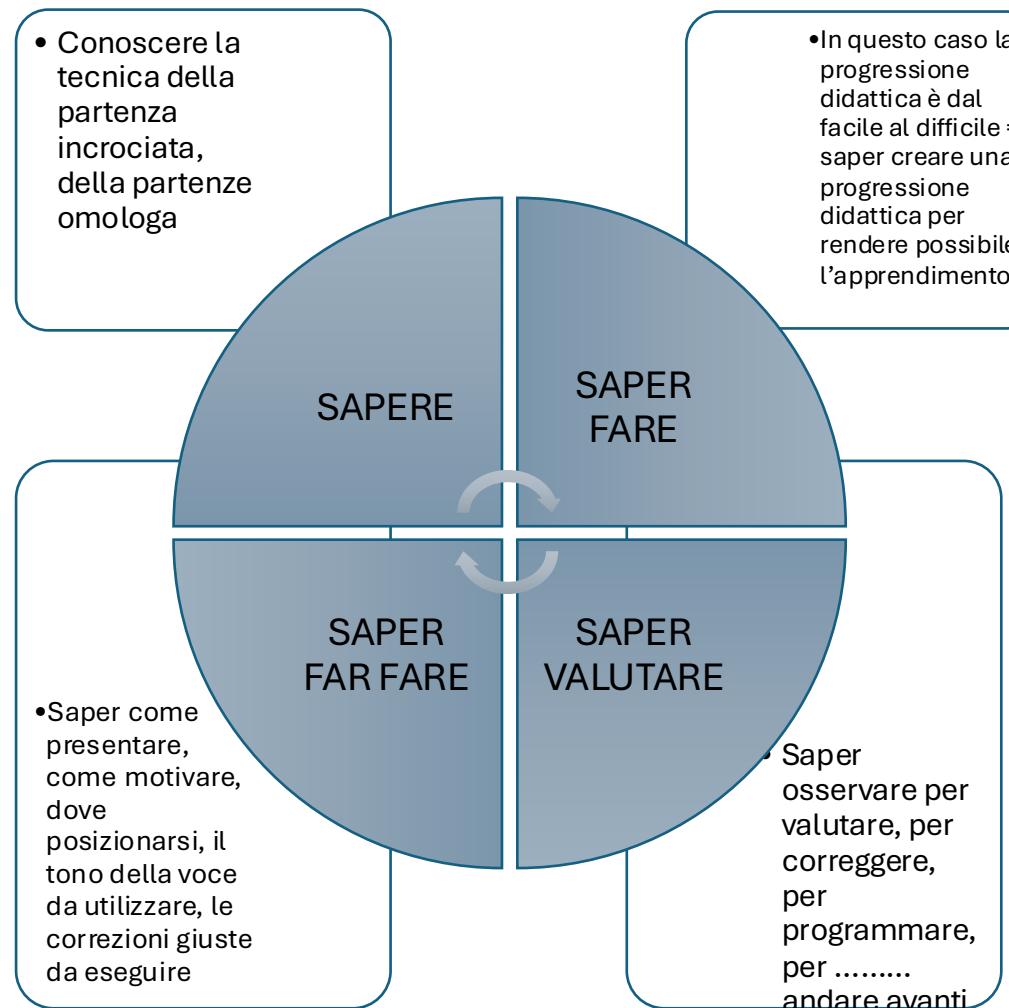
BISOGNO DI RELAZIONI SIGNIFICATIVE

Saper valutare

La valutazione è
fondamentale per
poter programmare,
allenare, scegliere ...
per “andare avanti”.

Obiettivo: 1vs1 con palla

1vs0 partenza incrociata
1vs0 partenza omologa
1vs1 handicap statico
1vs1 da recupero
1vs1 agonistico
3vs3 obiettivo 1vs1 con palla



Ma ... tutto poggia sul **SAPER ESSERE** e sul **SAPERSI RELAZIONARE**

LA COERENZA

Un esempio:
Il palleggio nella pallacanestro



Coerenza

- Rapporto esistente tra pensiero, parole e azione
- La chiarezza ci permette di scoprire la coerenza

La coerenza decreta l'efficienza
dell'insegnamento

LA COERENZA

E' ciò che aumenta la forza all'interno della relazione educativa sia in chi svolge la funzione di educatore sia in chi svolge la funzione di educato

La coerenza dà il potere ai soggetti impegnati nella relazione di verificare ciò che si afferma, ciò che si ascolta, dà la possibilità di mettere in discussione accettare e criticare

La coerenza

Educa la possibilità più importante e la più difficile perché più intrisa di libertà e responsabilità:

LA CAPACITA' DI PENSARE

LA CHIAREZZA

Un esempio:
Il palleggio nella pallacanestro



La chiarezza facilita la comprensione dell'insegnamento

Chiarezza

- Importante per raggiungere la consapevolezza .
- Importante per le responsabilità
- Ci vuole coraggio per essere chiari
- Per mandare messaggi
- Per creare situazioni formative
- Per capire e non far “scappare“ gli atleti

Su cosa poggiano i saperi? **IL SAPER ESSERE**

FARE

Saper
essere

Saper
apparire

“RACCONTAR
E“

ESSERE UMANO

BISOGNO DI COMPETENZA

=
“Sentirsi efficaci nel rapporto
con l’ambiente sociale,
esercitandosi
ed esprimendo le proprie
capacità
(Deci e Ryan 2002)“

BISOGNO DI AUTONOMIA

=
“Percepirsi come la fonte di
origine dei propri
comportamenti“

BISOGNO DI RELAZIONI SIGNIFICATIVE

=
“Sentirsi connessi agli altri,
prendersi cura ed essere
presi in cura, sviluppare il
senso di appartenenza verso
altre persone e verso la
comunità“

L'integrazione tra il modello integrato e i metodi didattici

METODO

QUALE METODO è MIGLIORE?

IL METODO NELL'ALLENAMENTO INTEGRATO

IL METODO DA UTILIZZARE
SAPENDO L'INTEGRAZIONE
TRA TECNICA/FISICO/MENTE

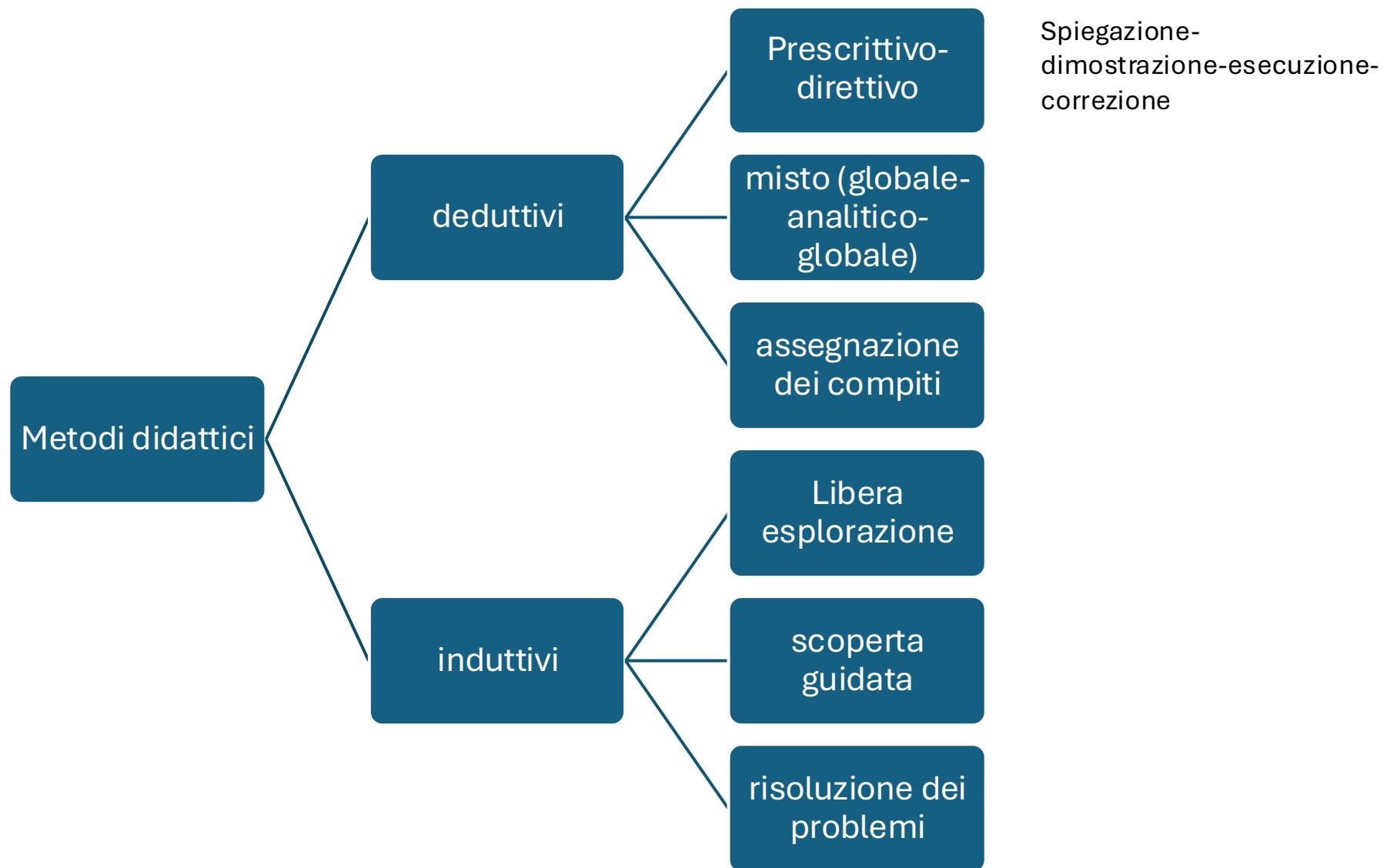
ALLENARE = dare forza

Metodi didattici

=

guida e risorsa dell'allenatore

Per il raggiungimento dell'obiettivo



I metodi didattici all'interno dell'allenamento integrato

Metodo induttivo : lascia liberi i ragazzi di pensare a quale è **in quel momento** la soluzione più corretta

Metodi induttivi : metodi centrati sul ragazzo

Il ragazzo scopre la soluzione e la tecnica da usare grazie all'istruttore che crea problemi

Metodi induttivi

LIBERA ESPLORAZIONE

SCOPERTA GUIDATA : l'insegnante presenta la situazione e stimola le risposte

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI : l'insegnante predisponde il problema ed i giocatori / allievi dovranno affrontarlo e risolverlo rendendolo esecutivo.

Metodi induttivi

LIBERA ESPLORAZIONE

Limiti:

Attivazione di anarchia motoria /comportamentale

Ritardi negli apprendimenti che si sono ipotizzati

Potenzialità:

Collegamenti tra attività motorie ed altre attività

Valorizzazione della spontaneità

Sviluppo della creatività e della fantasia

SCOPERTA GUIDATA

Limiti

Rischio di rallentare lo sviluppo delle cap mot

Si parla tanto e si allena poco

Difficoltà di valutare il carico motorio e mentale

Potenzialità

Stimolante cognitivamente

Individualizzazione dell'insegnamento

Importante significato polivalente

Da importanza all'atleta

Interazione sociale

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Limiti

Rischio di rallentare lo sviluppo delle cap mot

Maggiore abuso del parlato

Il carico motorio e mentale è difficile da programmare e tenere sotto controllo

Potenzialità

Stimolante cognitivamente

Creatività e fantasia nella soluzione del problema

Ha influsso sullo sviluppo di notevoli aree della personalità

Metodi deduttivi

Centrati sulle capacità dell'allievo di memorizzare e di ripetere

L'allievo/ il giocatore segue le indicazioni e la tecnica ed è l'insegnante che fornisce le risposte

Metodi deduttivi

Prescrittivo (del comando) : L'insegnante risolve il problema e dà direttamente agli allievi la soluzione

Metodo misto (Globale analitico globale) : Visione d'insieme del gioco – suddividere in parti – ritorno al globale

Assegnazione dei compiti : L'Insegnante / allenatore ad ogni giocatore / allievo o alla squadra tutta assegna particolari compiti che devono essere eseguiti automaticamente una volta stabilite le modalità di esecuzione.

Metodi deduttivi

Prescrittivo (del comando)

Limiti:

Sopprime creatività e spontaneità
Fornisce modelli esecutivi ... corretti?
È scarsamente motivante

Potenzialità:

Continuo controllo degli atleti singolarmente e come squadra
Consente in modo facile di programmare e controllare il carico fisico e mentale

METODO MISTO

Limiti

Rischio di eccessivo tecnicismo
Ha bisogno di reali competenze dell'insegnante

Potenzialità

Facilita futuri orientamenti degli atleti
Facilita l'apprendimento di sequenze motorie complesse
Coinvolge più funzioni non solo quelle motorie

ASSEGNAZIONE DEI COMPITI

Limiti

Scarsa spontaneità degli alunni
Eccessiva ripetitività tendendo al perfezionamento tecnico

Potenzialità

Stimola la collaborazione
ricerca dell'autocorrezione
Offre varietà di stimoli

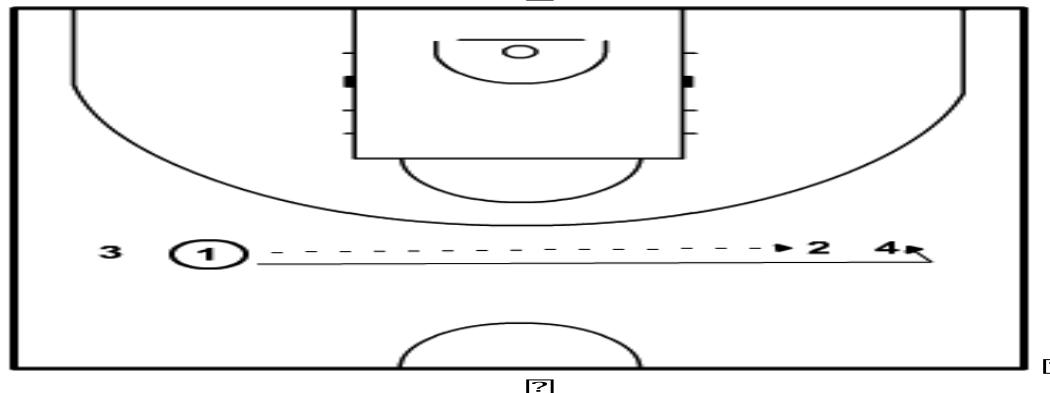
fonte: attività motorie e processo educativo

METODI DIDATTICI

Quale è il metodo migliore?

DIPENDE

Nell'allenamento integrato deve esistere l'allenatore capace di utilizzare i metodi giusti al momento giusto



INDUTTIVO

Della risoluzione dei problemi

Disponiamoci su due file ed il primo di una fila con palla. □

Devi passare la palla al tuo compagno posto di fronte aoi i due file. □

Via iniziamo l'esercizio □

Problema al passatore: □

Esempi di aiuti/correzioni" □

Bravo cosa puoi fare per passare la palla in modo più preciso? □

Bravo ma per non fare un passaggio lento cosa puoi fare? □

Bene ma se l'avversario è posto in questo spazio con quale mano conviene passare la palla? □

Problema al ricevente: □

Bravo per non far cadere la palla cosa puoi fare appena la palla tocca la mano? □

Con l'utilizzo di questo metodo il giocatore può utilizzare anche passaggi "di spalle" □... non ci sono limiti come passare la palla □

DEDUTTIVO

Prescrittivo – deduttivo del comando

Facciamo due file da due giocatori □

Il primo della fila di sinistra con palla □

SPIEGAZIONE: □ Il giocatore con palla in posizione fondamentale effettua un passaggio una mano laterale quindi quando passa la palla con la mano sinistra la mano sinistra posta dietro la palla e l'altra mano laterale, il giocatore distende le braccia, effettua una frustata con la mano sinistra il palmo della mano destra resta rivolto verso la mano sinistra, piccolo passo in avanti e pinta della palla verso il compagno. □

Dopo il passaggio il giocatore cambia fila posizionandosi dietro alla fila posta di fronte. □

Il ricevente in posizione fondamentale chiama la palla con una mano il palmo della mano aperto verso la palla appena la palla tocca la mano (ad esempio la mano sinistra) □

l'altra mano si avvicina alla palla per riceverla effettuando una presa con il pollici □ □

Dopo aver preso la palla la passerà al primo della fila di fronte. □

DIMOSTRAZIONE: □ Adesso prima vi faccio vedere cosa fa il passatore poi il ricevente □

ESECUZIONE □ al mio via iniziamo a passare la palla □

CORREZIONI: □ non hai disteso il braccio destro/ La mano sinistra non aveva il palmo rivolto verso la mano destra/ L'indice non ha finito il movimento di frustata/ I pollici nella ricezione non toccano la palla..... □

Della scoperta guidata

Disponiamoci su due file ed il primo di una fila con palla. □

Da questa posizione devi passare la palla **con una traiettoria tesa** dal tuo compagno posto di fronte poi cambi fila. □

Problema al passatore: □

Bravo □ ma □ per non fare un passaggio lento □ cosa puoi fare? □

Bene □ ma se l'avversario è posto in questo spazio □ con quale mano conviene passare la palla? □

La ricezione deve essere effettuata con una mano

Problema al ricevente: □

Bravo □ per non far cadere la palla □ cosa puoi fare appena la palla tocca la mano? □

□

□

Con l'utilizzo di questo metodo al giocatore diamo dei limiti alla possibilità di passare la palla. □

□

Metodo misto (Globale – Analitico – Globale)

Globale: □

L'esercizio □ che facciamo □ serve perché in partita □ può succedere □ che (far vedere la situazione □ partita) □ si debba ribaltare rapidamente la palla da un lato all'altro □ e quindi utilizzeremo questo tipo di passaggio. □

Analitico: □

Facciamo due file da due giocatori □

Il primo della fila di sinistra con palla □

SPIEGAZIONE: □ Il giocatore □ con □ palla □ in posizione fondamentale □ effettua un passaggio □ una mano □ laterale □ quindi □ quando □ passa la palla □ con □ la □ mano □ sinistra □ □ la □ mano □ sinistra □ □ posta □ dietro □ la □ palla □ l'altra □ mano □ laterale, □ il □ giocatore □ distende □ le □ braccia □, □ effettua □ una □ frustata □ con □ la □ mano □ sinistra □ □ il □ palmo □ della □ mano □ destra □ resta □ rivolto □ verso □ la □ mano □ sinistra □ □ piccolo □ passo □ in □ avanti □ spinta □ della □ palla □ verso □ il □ compagno. □

Dopo □ il □ passaggio □ il □ giocatore □ cambia □ fila □ posizionandosi □ dietro □ la □ fila □ posta □ di fronte. □

Il ricevente □ in □ posizione fondamentale □ chiama □ la □ palla □ con □ una □ mano, □ il □ palmo □ della □ mano □ aperto □ verso □ la □ palla □ appena □ la □ palla □ tocca □ la □ mano □ (ad esempio □ la □ mano □ sinistra) □ □ l'altra □ mano □ si □ avvicina □ alla □ palla □ per □ riceverla □ effettuando □ una □ presa □ con □ il □ pollice □ □ □

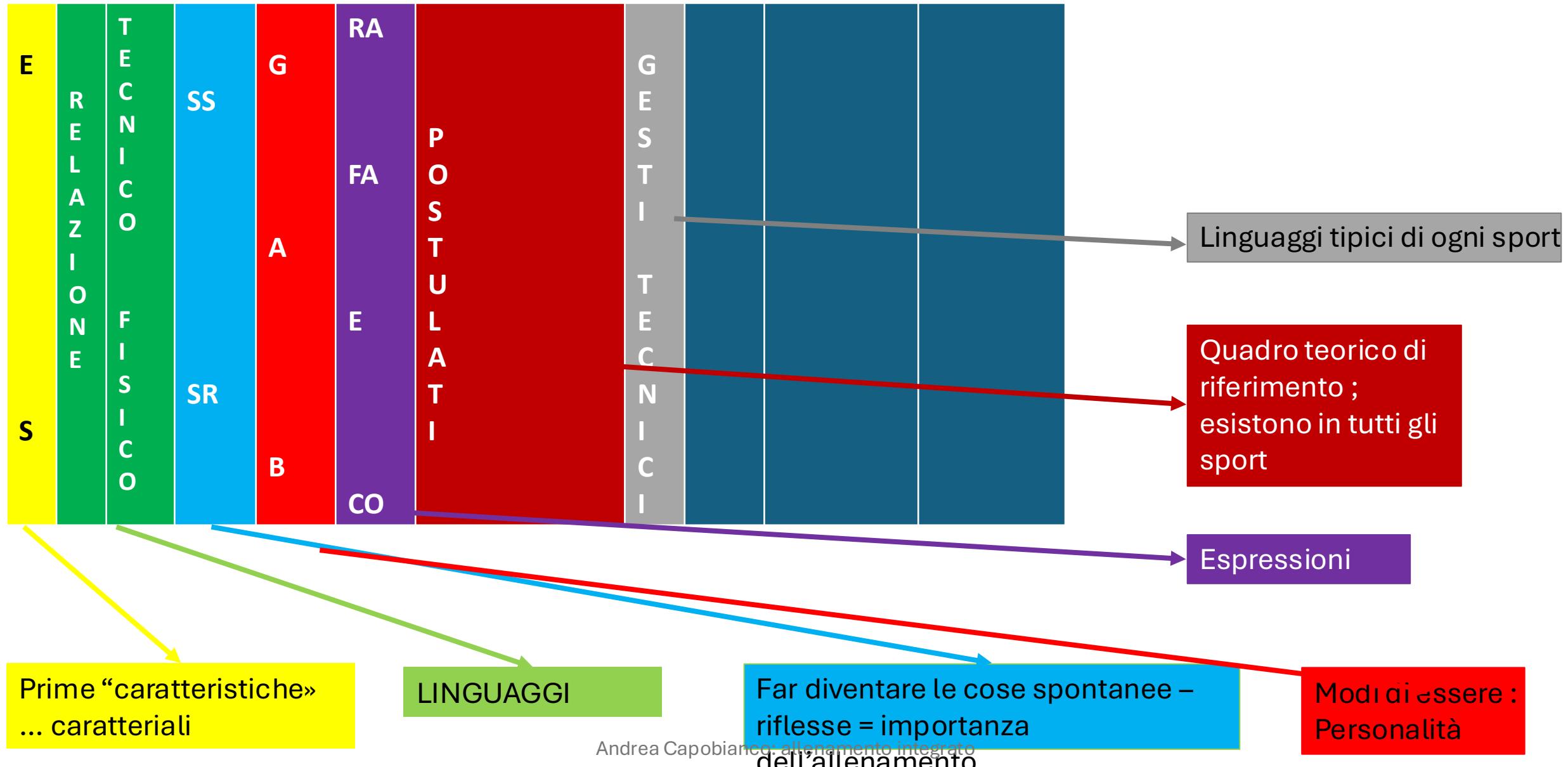
Dopo □ aver □ preso □ la □ palla □ la □ passerà □ al □ primo □ della □ fila □ di □ fronte. □

DIMOSTRAZIONE: □ Adesso □ prima □ vi □ faccio □ vedere □ cosa □ fa □ il □ passatore □ poi □ il □ ricevente □

SPIEGAZIONE □ **DIMOSTRAZIONE** □ insieme □ **Globale**

Siamo pronti? □ iniziamo □ a □ passarci □ la □ palla □ in □ continuità □

DECLINAZIONE dell'ALLENAMENTO con il MODELLO



Esempio pratico

ENERGIA

- È la spinta
- È il caos vitale

Squadra che ama correre , legge le situazioni tutte allo stesso modo , in difesa aggredisce la palla e raddoppia senza “senso”, possono correre tutti attorno alla palla e giocano “senza” regole

STRUTTURA

- È la direzione
- È l’organizzazione con regole

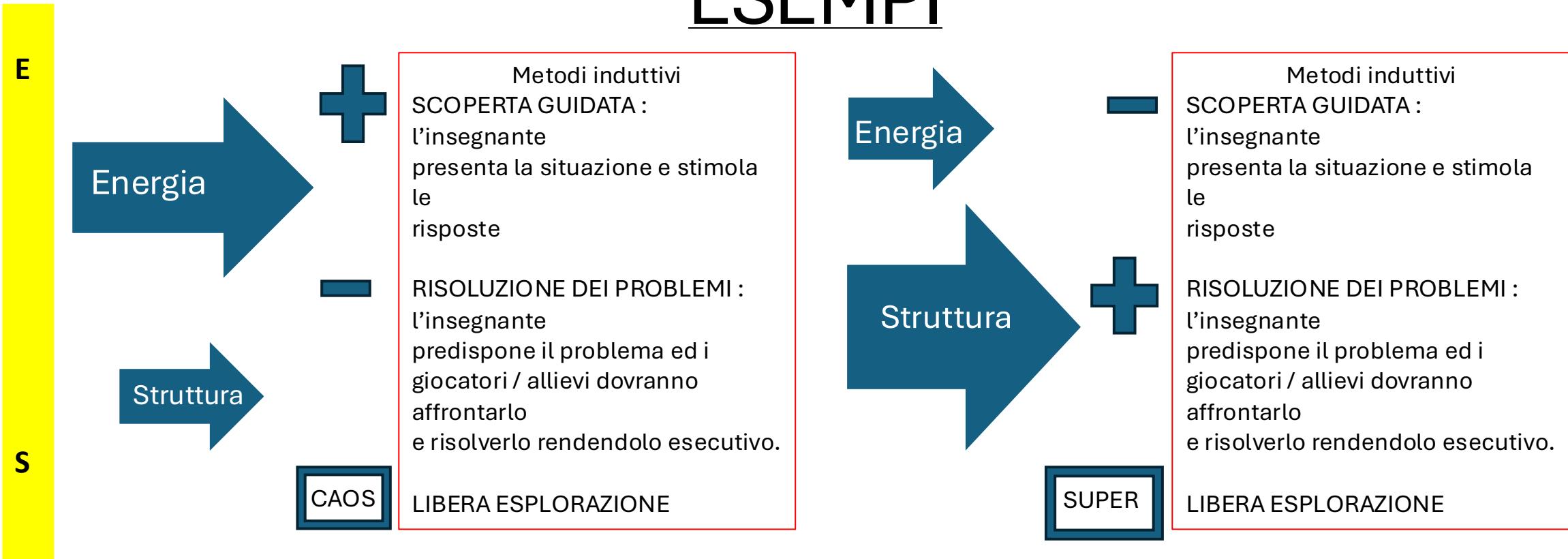
Squadra e giocatori molto schematici , hanno bisogno di avere un sistema di gioco ben definito , se la squadra avversaria cambia sistema di gioco vanno nel panico e si bloccano , squadra e giocatore che sa quello che devono fare se le letture rientrano nel loro sistema

Squadra forte

Energia e struttura di alto livello

Come allenare?

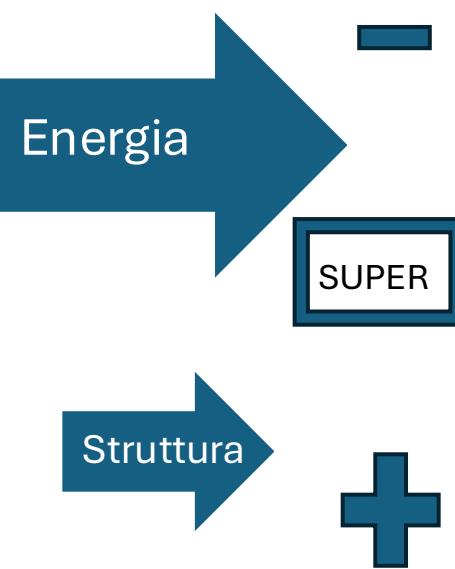
Allenamento integrato e metodi didattici... ESEMPI



Allenamento integrato e metodi didattici... ESEMPI

E

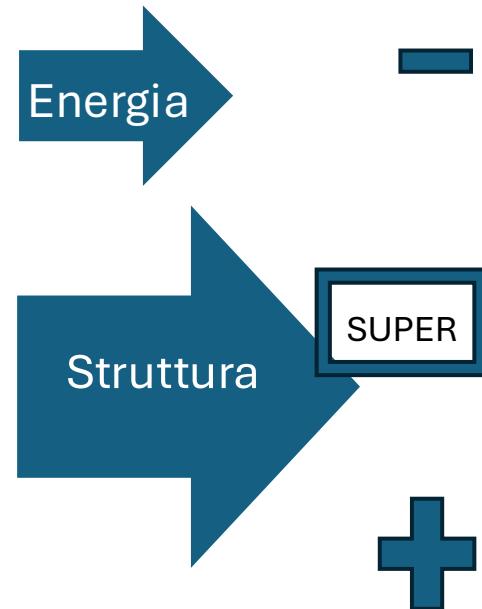
S



Metodi deduttivi
Prescrittivo (del comando) :
L'insegnante risolve il problema e dà direttamente agli allievi la soluzione

Metodo misto (Globale analitico globale) : Visione d'insieme del gioco – suddividere in parti – ritorno al globale

Assegnazione dei compiti :
L'Insegnante / allenatore ad ogni giocatore / allievo o alla squadra tutta assegna particolari compiti che devono essere eseguiti automaticamente una volta stabilite le modalità di esecuzione.



Metodi deduttivi
Prescrittivo (del comando) :
L'insegnante risolve il problema e dà direttamente agli allievi la soluzione

Metodo misto (Globale analitico globale) : Visione d'insieme del gioco – suddividere in parti – ritorno al globale

Assegnazione dei compiti :
L'Insegnante / allenatore ad ogni giocatore / allievo o alla squadra tutta assegna particolari compiti che devono essere eseguiti automaticamente una volta stabilite le modalità di esecuzione.

Nel periodo formativo

Squadra/giocatore sul versante energia

- Dare letture
- Dare regole di gioco
- Far giocare maggiormente a metà campo

Conviene utilizzare metodo
induttivo o deduttivo?

Conviene utilizzare Risoluzione dei
problemi o scoperta guidata?

Squadra/giocatore sul versante struttura

- Cambiare sistematicamente le situazioni di gioco
- Giocare in tempi brevi
- Giocare con difese molto aggressive

Conviene utilizzare Risoluzione dei
problemi (induttivo) o
Assegnazione dei compiti
(deduttivo) ?

Per vincere le partite = squadra senior

Squadra/giocatore sul versante energia

- Molto aggressivi
- Contropiede
- Soluzione immediata
- In difesa poca strategia

Conviene utilizzare metodo
induttivo o deduttivo?

Metodo misto (deduttivo) o Libera
esplorazione (induttivo)

Squadra/giocatore sul versante struttura

- Dare regole ben precise in
attacco ed in difesa
- Difese di contenimento
- Strategie precise in difesa

Conviene utilizzare Risoluzione dei
problemi (induttivo) o
Assegnazione dei compiti
(deduttivo) ?