

# 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**

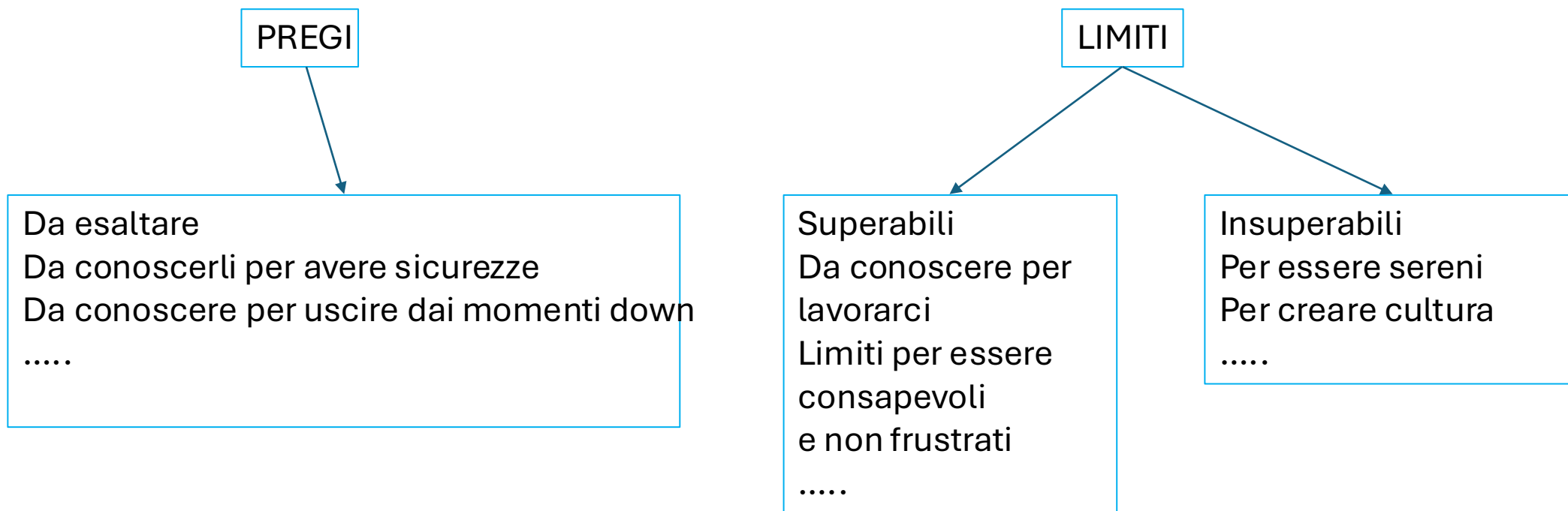
**Allenare** = dare forza ... cosa vuol dire dare forza?

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

**COSA  
SIGNIFICA?**

PREGI

LIMITI



# 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



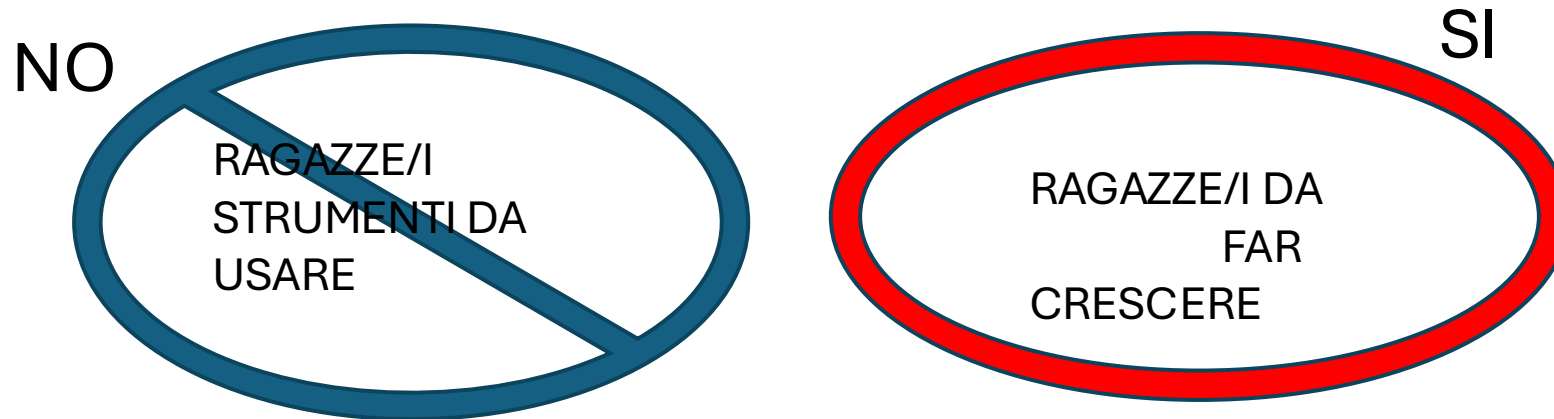
IN CHE PERIODO  
FORMATIVO SONO GLI  
ATLETI?

COSA HANNO FATTO IN  
PASSATO?

GLI OBIETTIVI QUALI  
SONO?

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

Chiarezza



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

**CONSAPEVOLEZZA**

**A**

**RESPONSABILITÀ**

**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. ....

**AUTOESIGENZA**

**A**

**COMPETIZIONE  
E CON SE  
STESSI**

# Allenamento “individualizzato” nell’allenamento di squadra

**ALLENARE**


=

**dare forza**



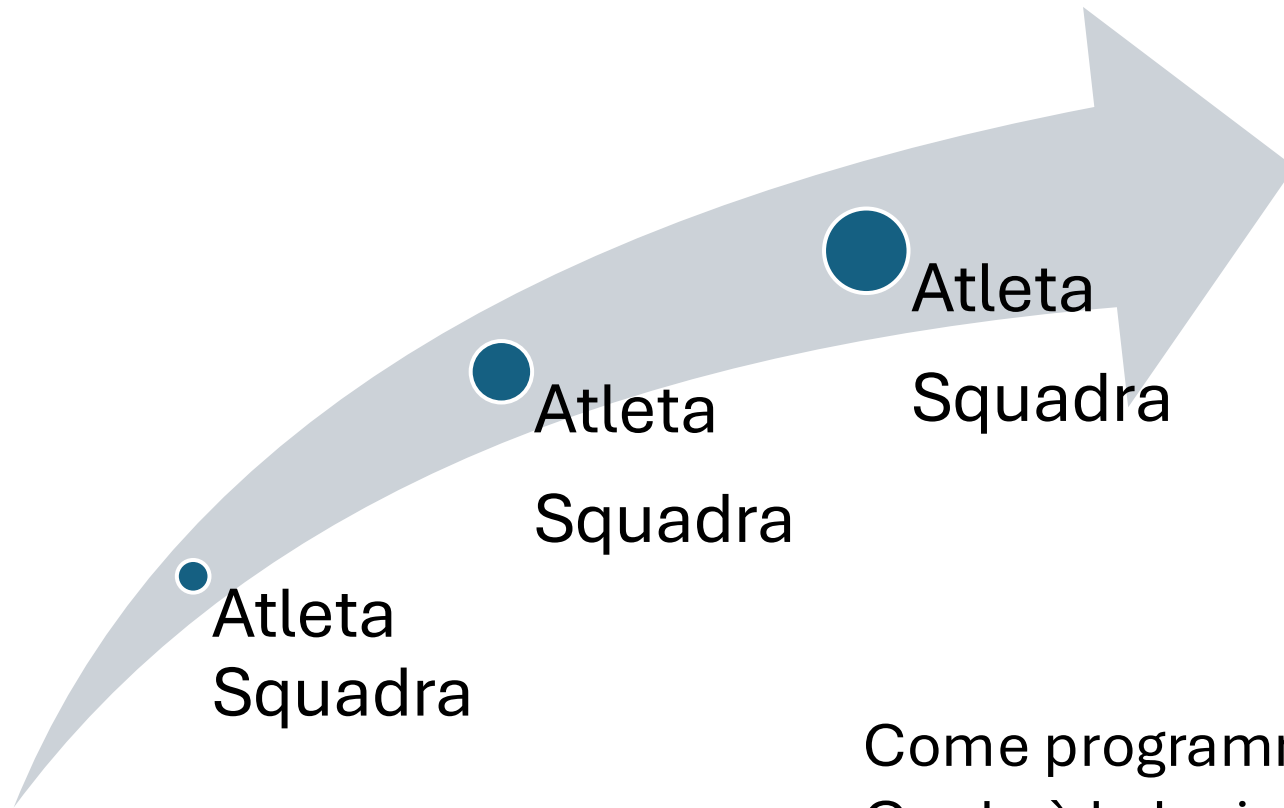
**Le correzioni individualizzate:**

- 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

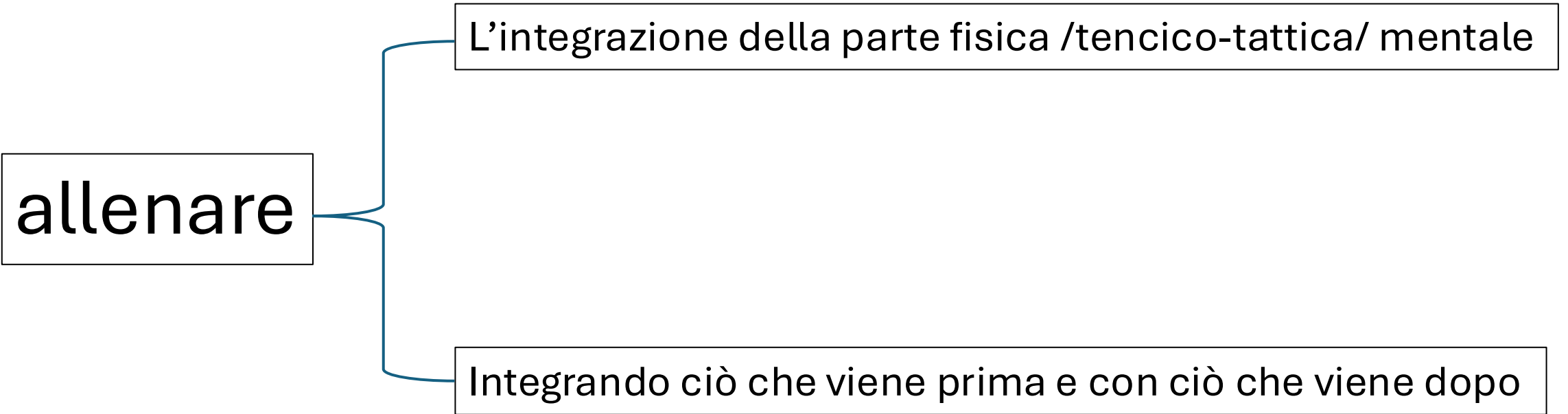


Perciò **allenare** è bello e non facile ma essere consapevoli di ciò aiuta a scegliere se provare a diventare più bravi

# Allenare ... un cammino



Come programmare?  
Quale è la logica?  
Cosa fare? Quale è il metodo  
didattico?





# 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

```
graph TD; A[Mentale] --> B[Emotivo/Razionale]; A --> C[Fisico];
```

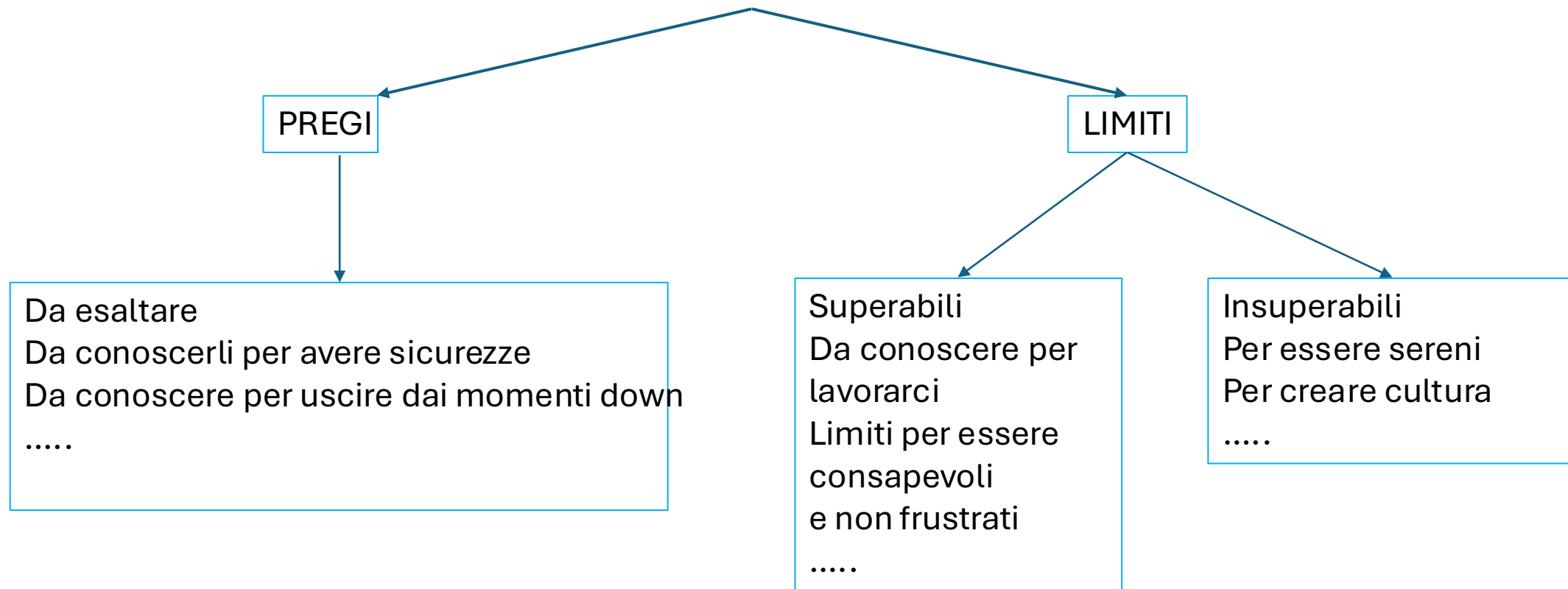
Emotivo/Razionale

# 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

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



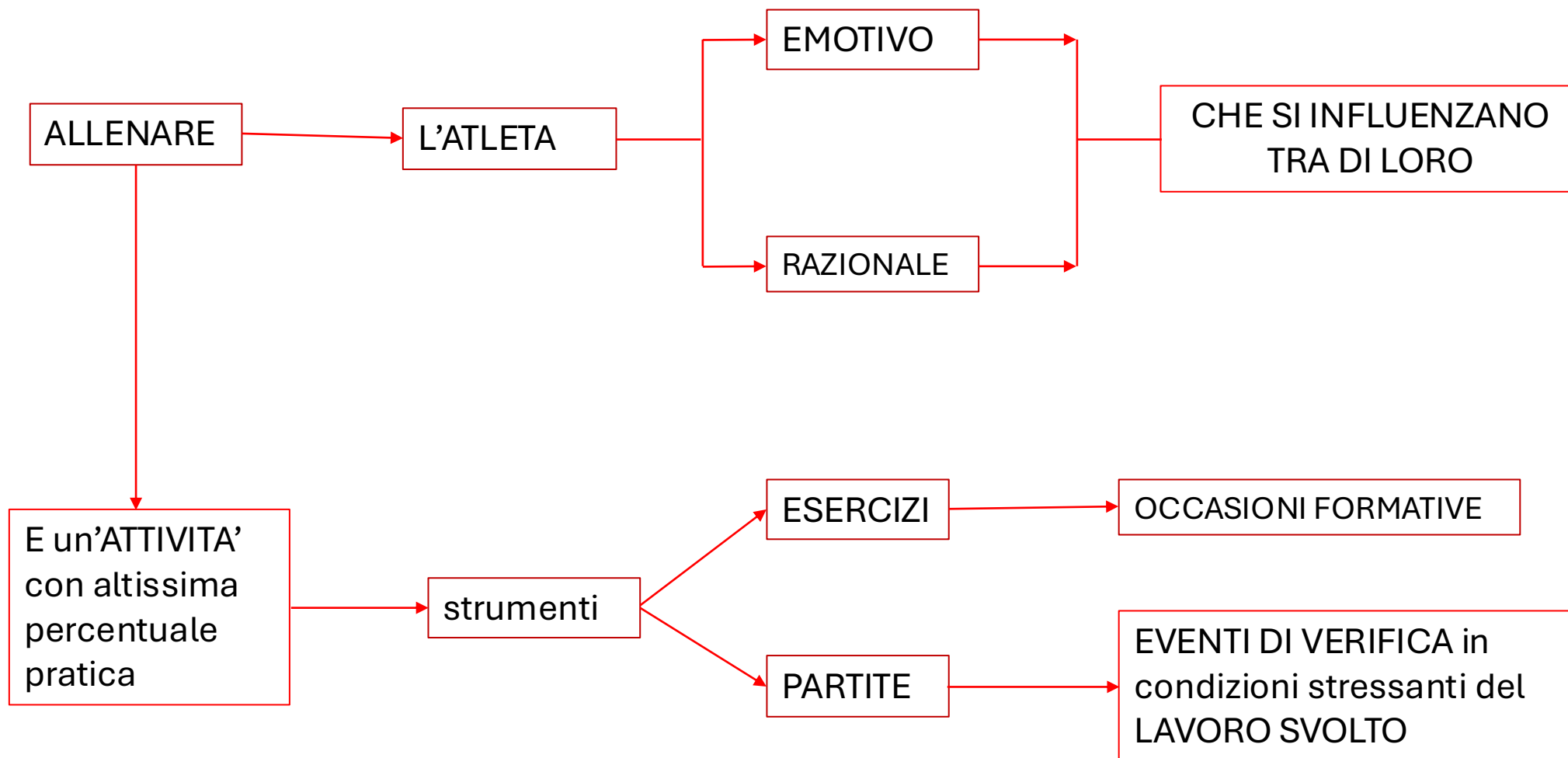
IN CHE PERIODO  
FORMATIVO SONO GLI  
ATLETI?

COSA HANNO FATTO IN PASSATO?

GLI OBIETTIVI QUALI SONO?

**ALLENAMENTO INTEGRATO**





# Concetti Chiari: COSA INTENDIAMO PER ALLENAMENTO?

Allenamenti

=

“Progressioni di Esercizi / Situazioni proposte”

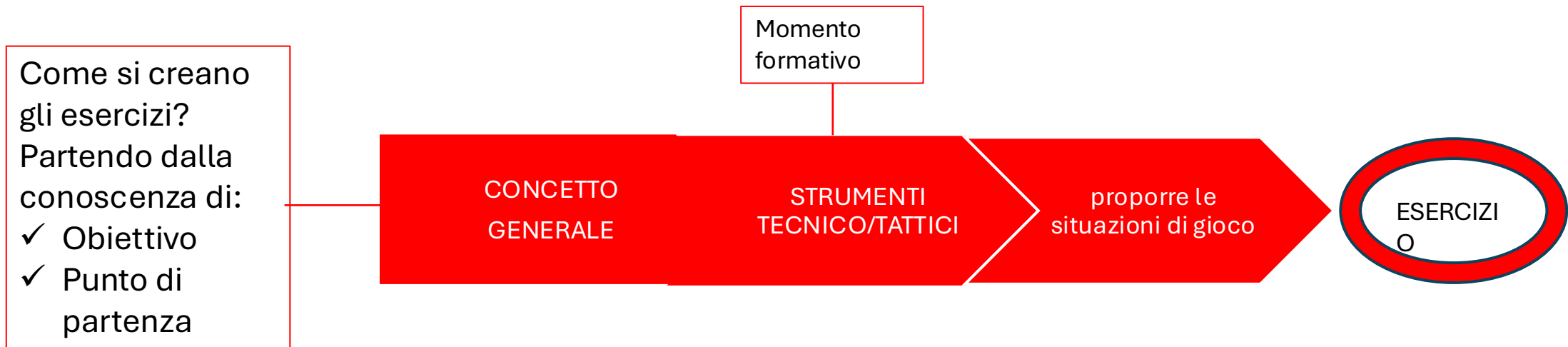
=

opportunità formative proposte

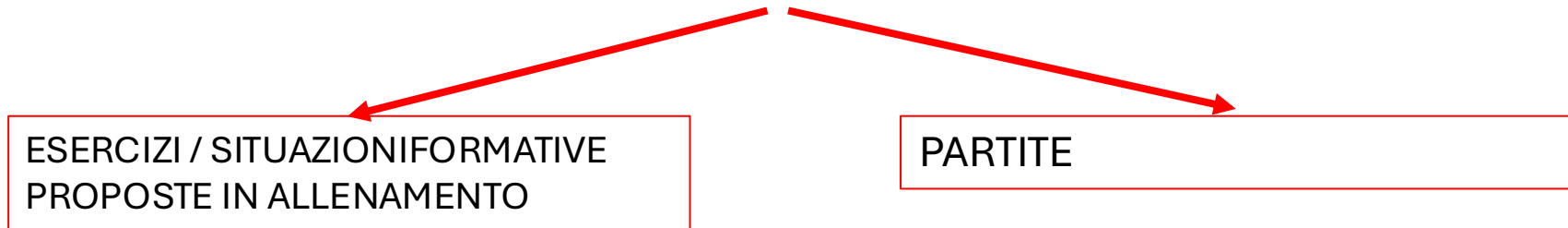
L'allenatore per allenare (dare forza) non deve assecondare i giocatori  
ma **PRENDERSENE CURA**

**STRUMENTI PRATICI (ESERCIZI da proporre) ma quali?**

CREARE ESERCIZI : perché devono essere opportunità formative



# 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)

ESERCIZI

Formativo per quell'atleta,  
per quella squadra

Capacità di creare esercizi funzionali :  
rispetto del periodo formativo,  
conoscenza dei concetti generali e  
degli strumenti tecnico-tattici fisici e  
mentali

PARTITE

Ricerca dell'autonomia  
dell'atleta con l'eventuale  
supporto formativo del  
coach

Capacità di creare il clima emotivo  
rendendo consapevoli e responsabili  
per gli "adattamenti" mentali per far  
rendere 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?

Obiettivi irrealistici oppure troppo facili?

Come correggere?

I tempi di recupero?

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**

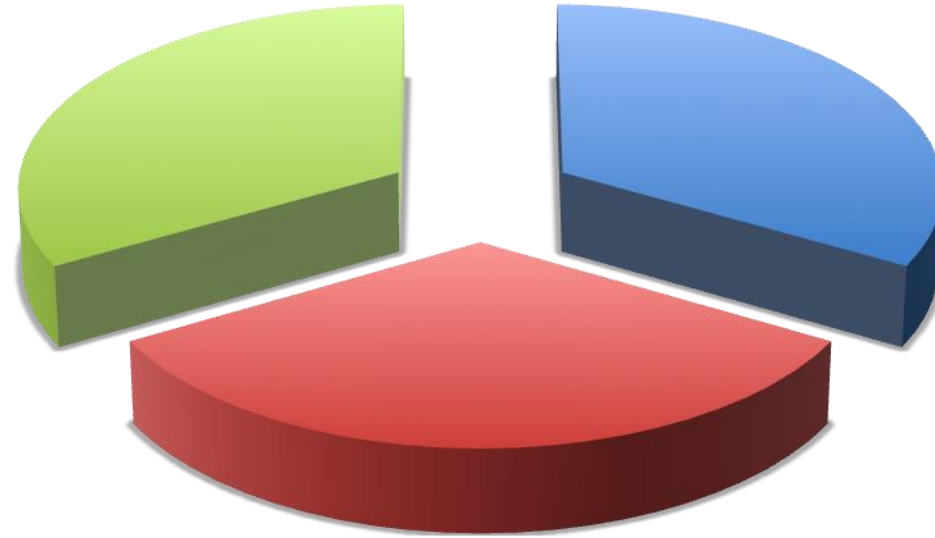
# ALLENAMENTO INTEGRATO

Negli sport di squadra

Negli sport individuali

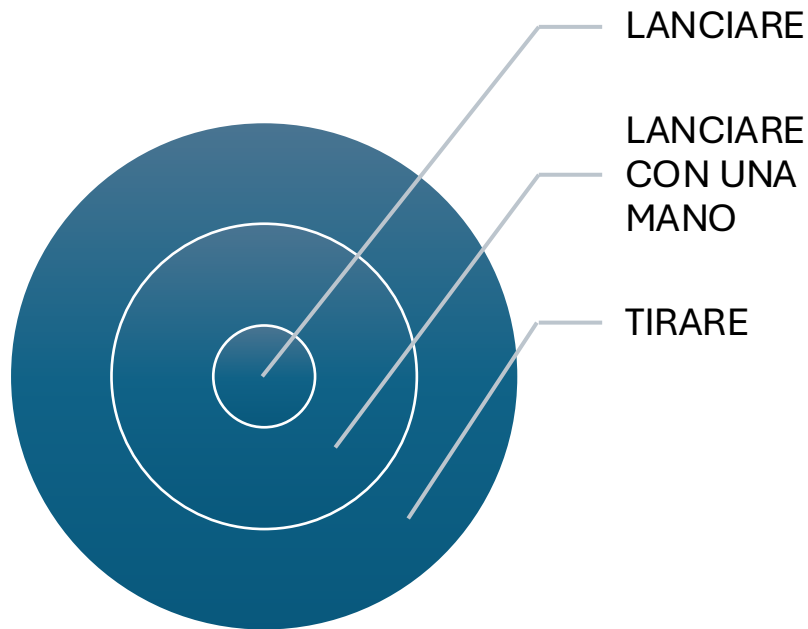
FONDAMENTALE:

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



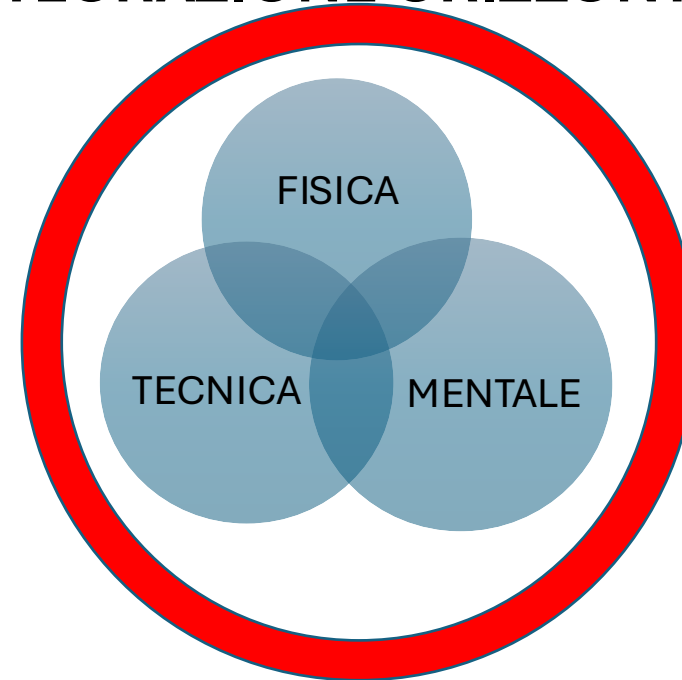
# FORMAZIONE : ALLENAMENTO INTEGRATO

## 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

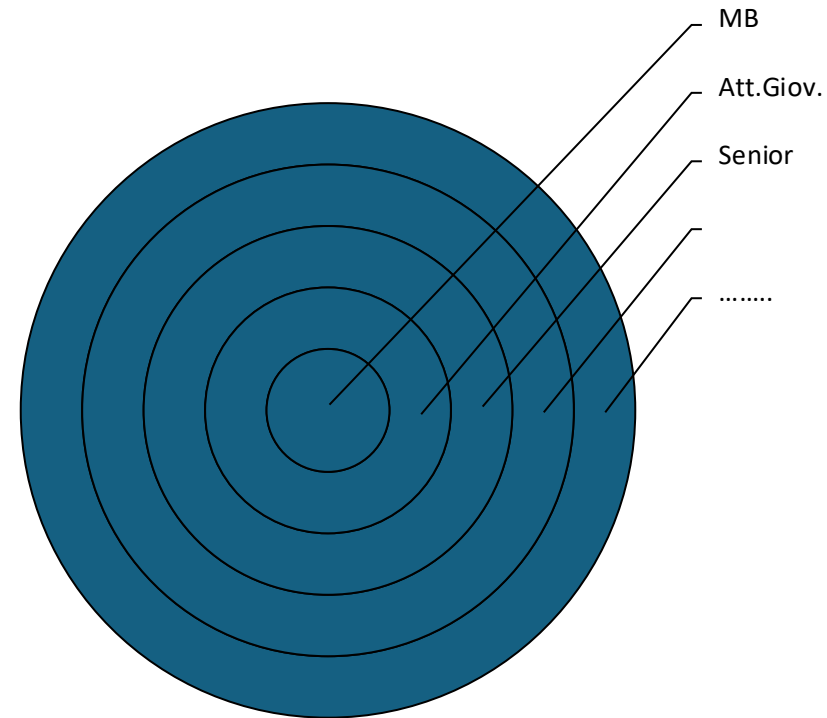
- Integrazione tra la parte mentale, la parte fisica e la parte tecnica

# 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)



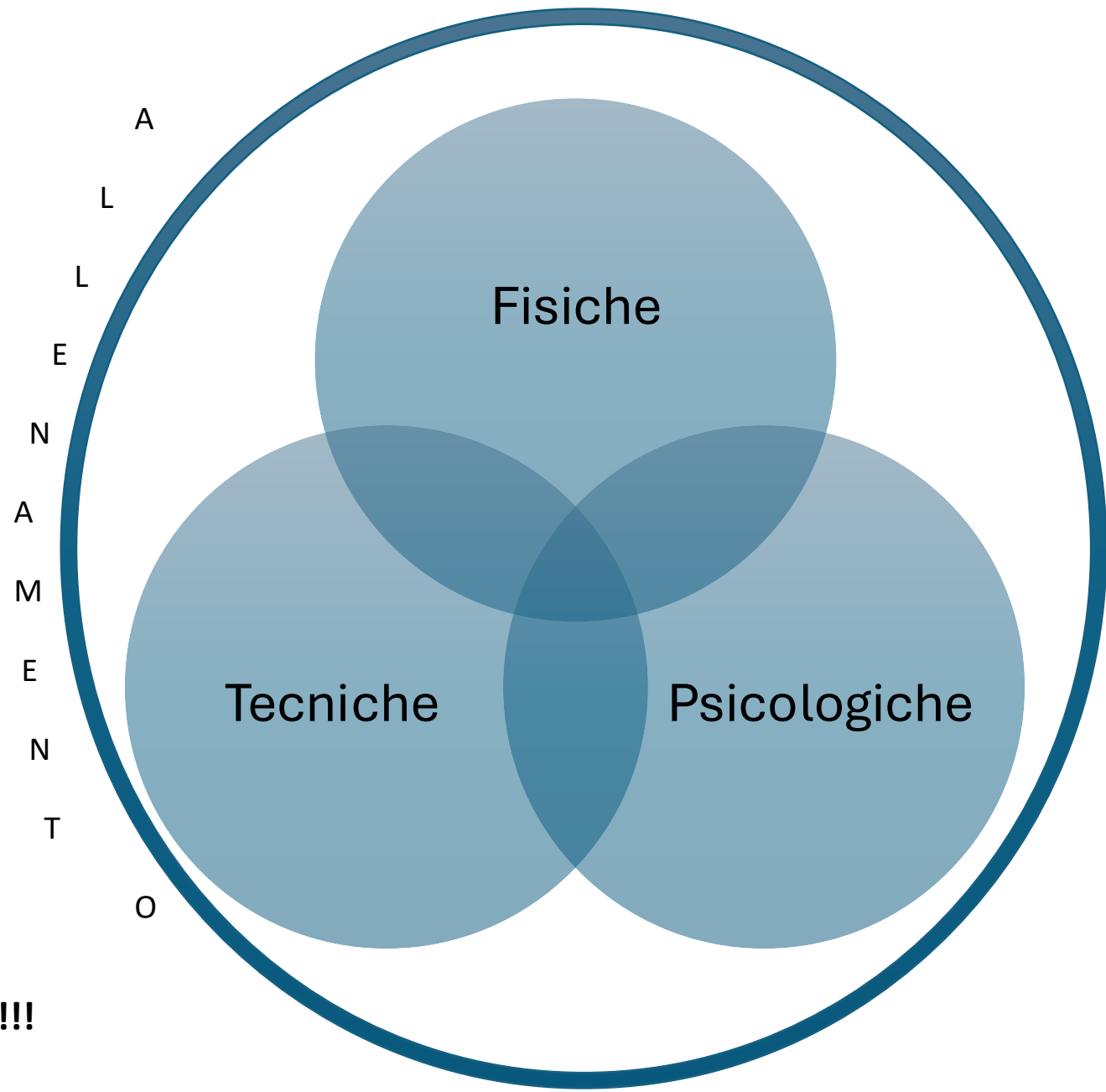
# Negli allenamenti

## L'allenamento si integra con gli altri allenamenti



## L'esercizio nell'allenamento come si integra ?





LE INTERFERENZE

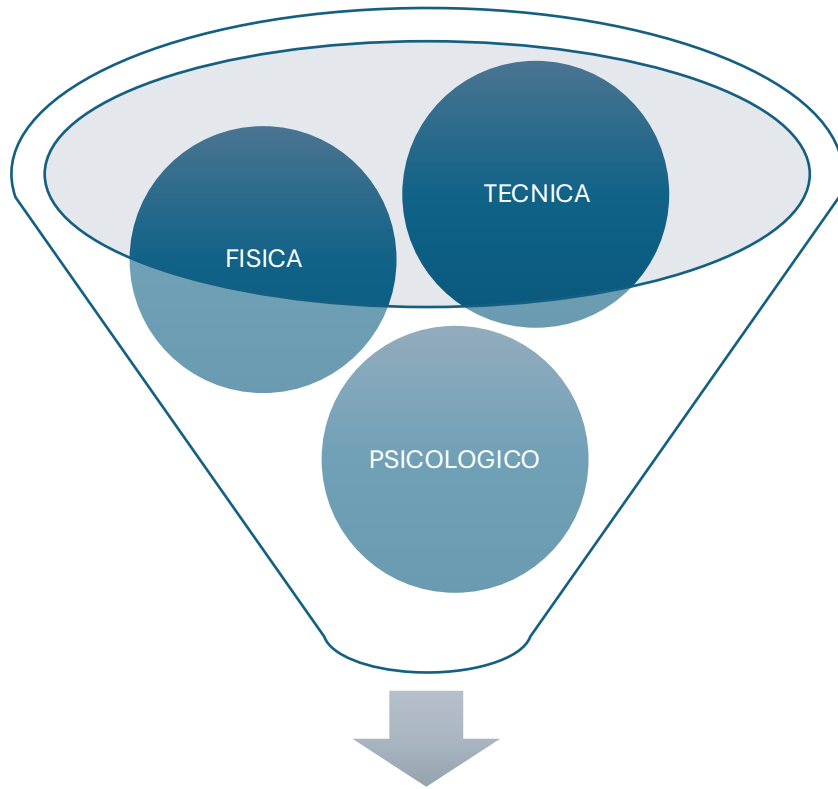
**ESISTONO SEMPRE!!!**



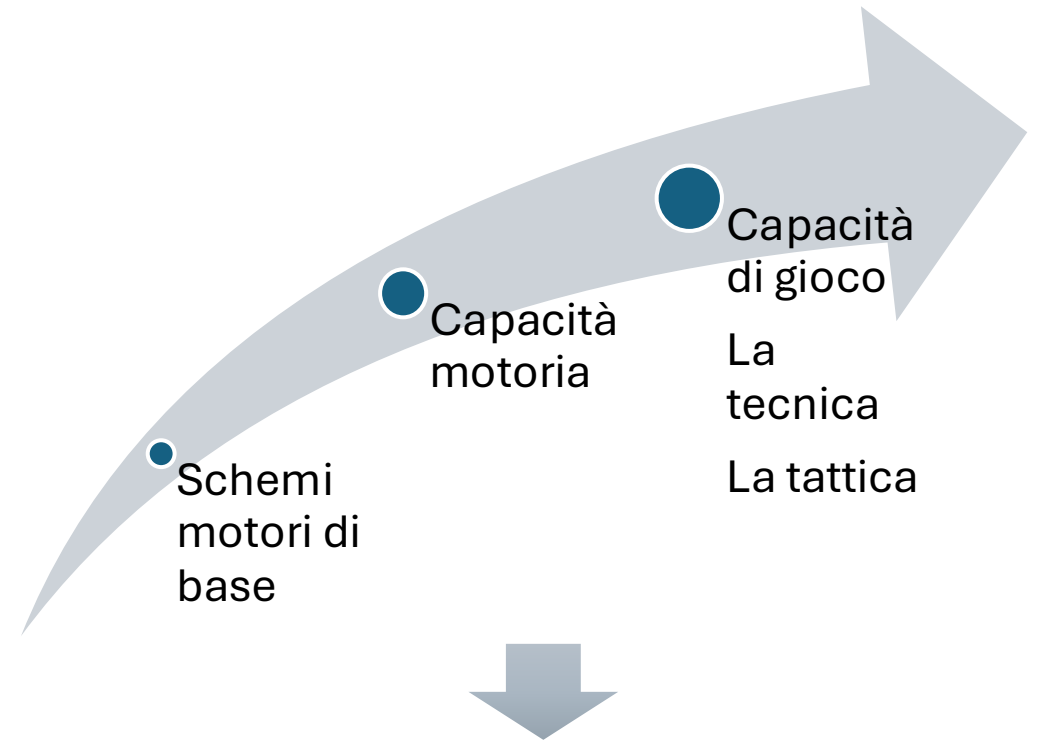
# Idea di programmazione anno per anno : allenamento integrato per la formazione

ETA'	COSA FARE? PROPEDEUTICO	
12/14 ANNI		
15/16 ANNI		
18/20 ANNI		

# 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

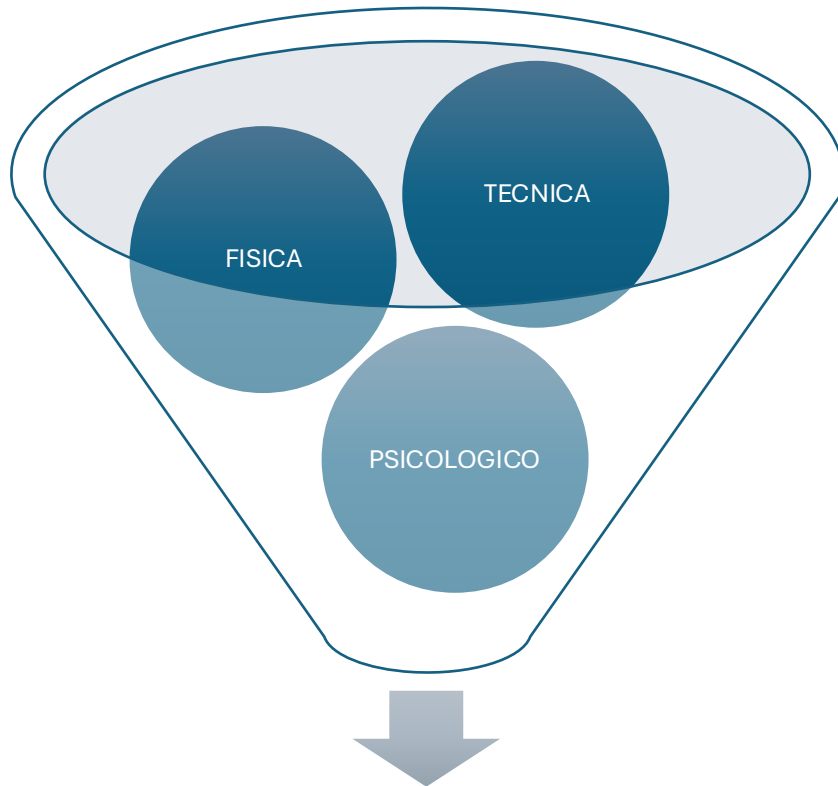
Ogni parte influenza le altre parti

- Il giocatore non conosce la tecnica del tiro

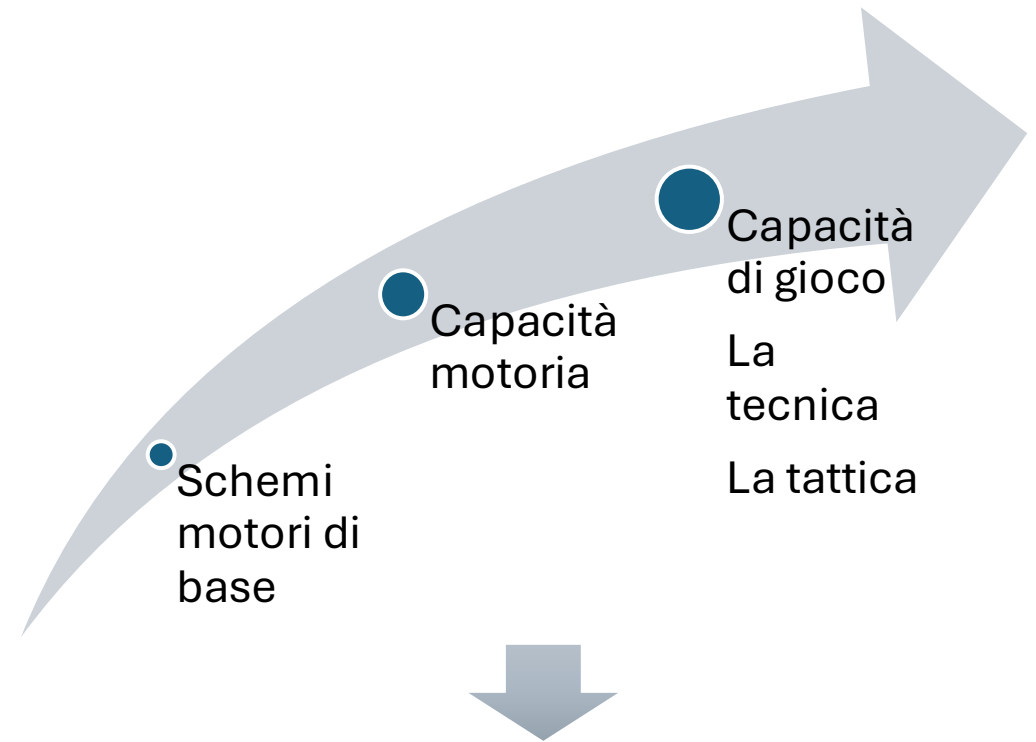
COSA ALLENIAMO?

- La mobilità articolare??? La consapevolezza del gesto???  
la parte tecnica = la conoscenza ed esecuzione del gesto?

# CI SONO INTERFERENZE?

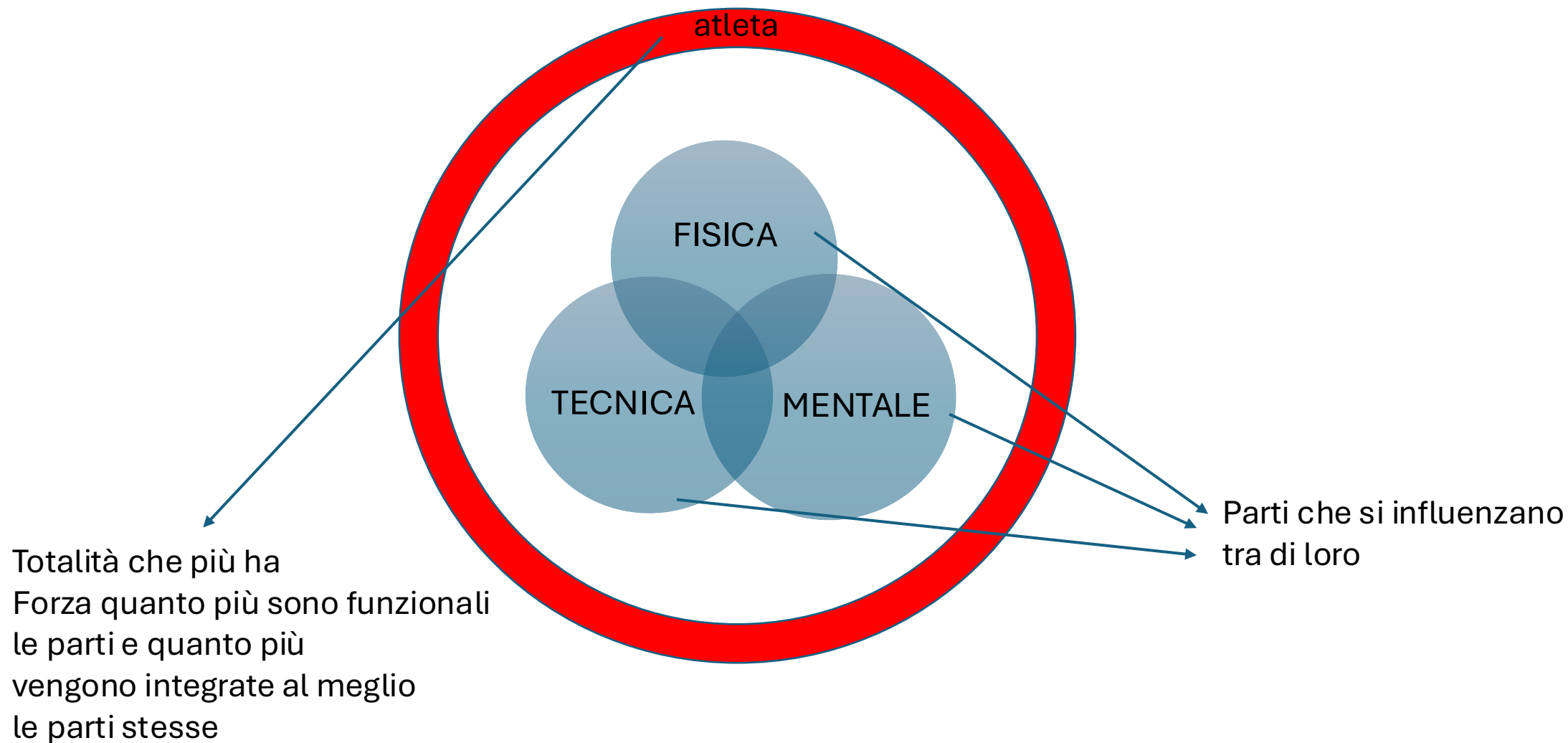


ATLETA ESSERE UMANO  
Ogni parte influenza le altre



Ciò che viene prima influenza ciò che viene dopo.





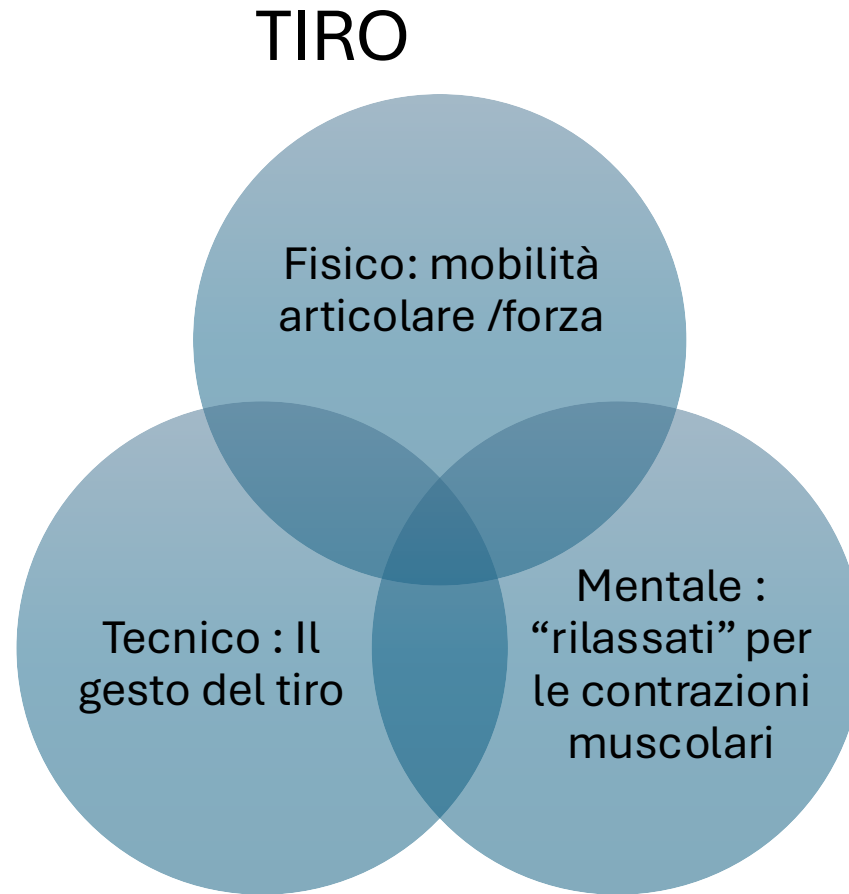
# Integrazione intesa come costruzione di una totalità comune

## 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

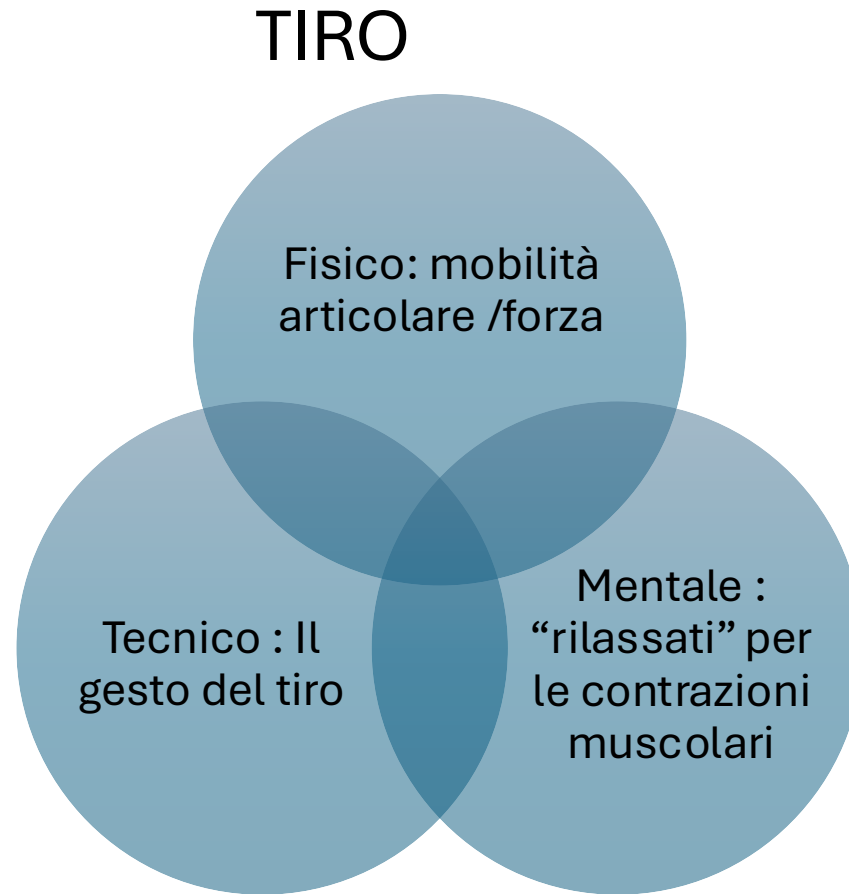
1- La conoscenza della legge di funzionamento di ciascuna delle identità (PARTI) che si vogliono far incontrare (integrare)



# LEGGI PER INTEGRARE

2- Del livello a cui è possibile  
l'incontro

Alzare o abbassare l'intensità  
senza sporcare la parte tecnica



# 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

.....

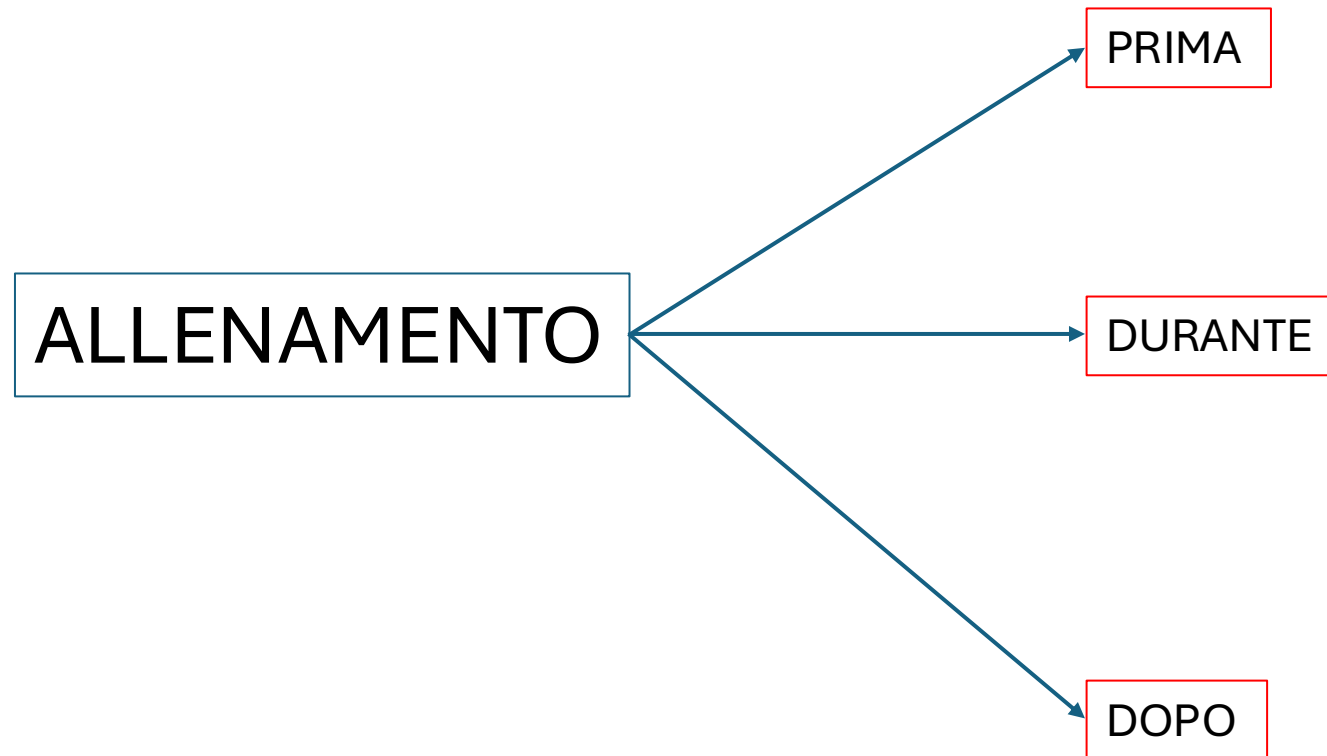
## **NON ESSERE CONSAPEVOLI**

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-Usa 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

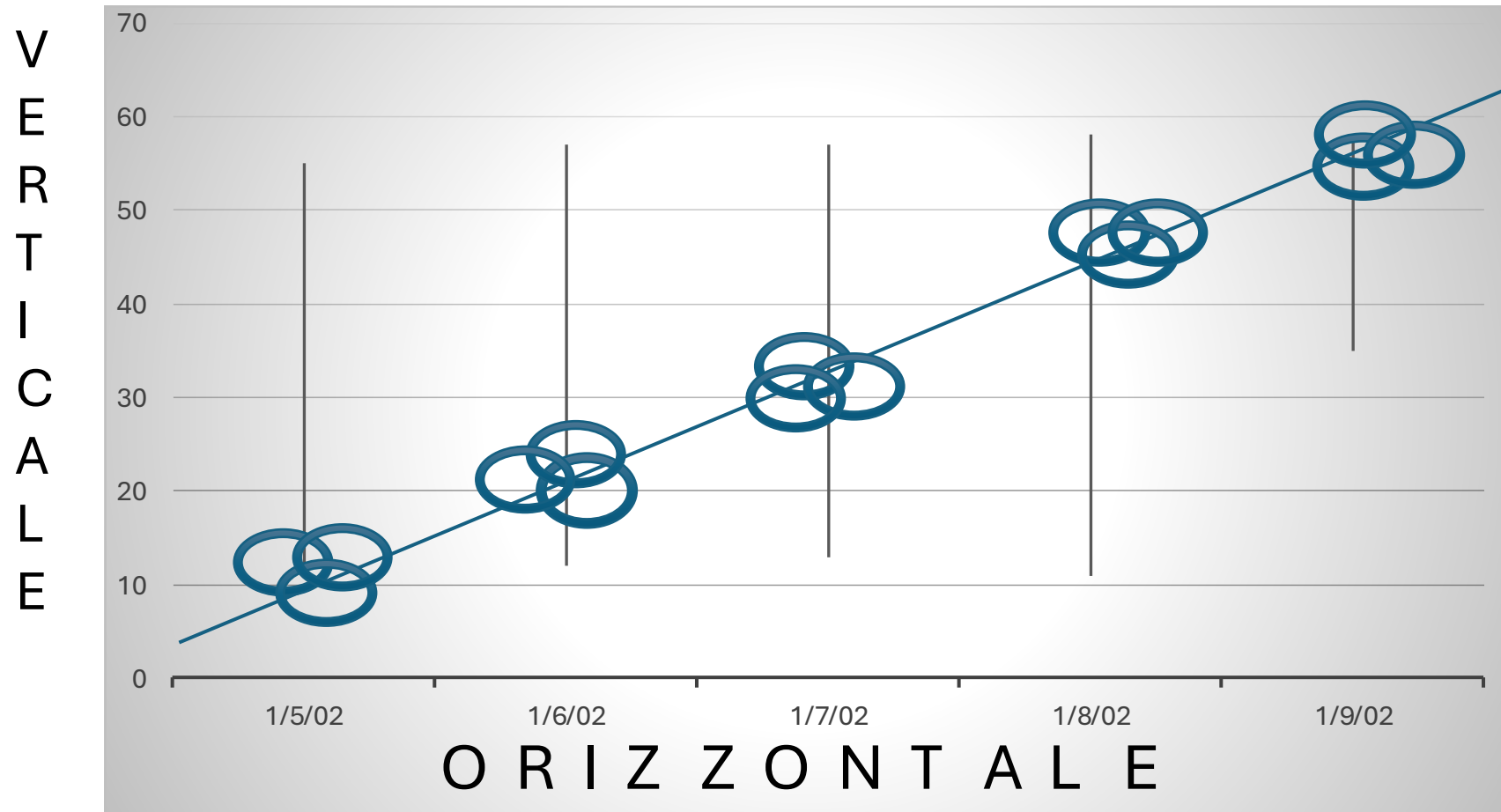
I PRINCIPI PER SUPERARE I LIMITI

LA VALUTAZIONE DELLA SQUADRA , DEL GIOCATORE PER  
PROGRAMMARE

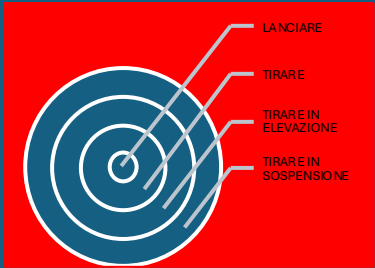
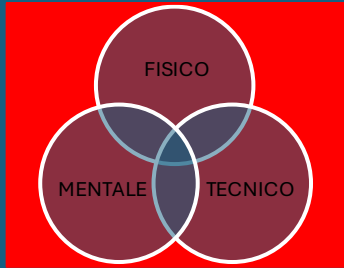


LA “DIAGNOSI”

# 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**

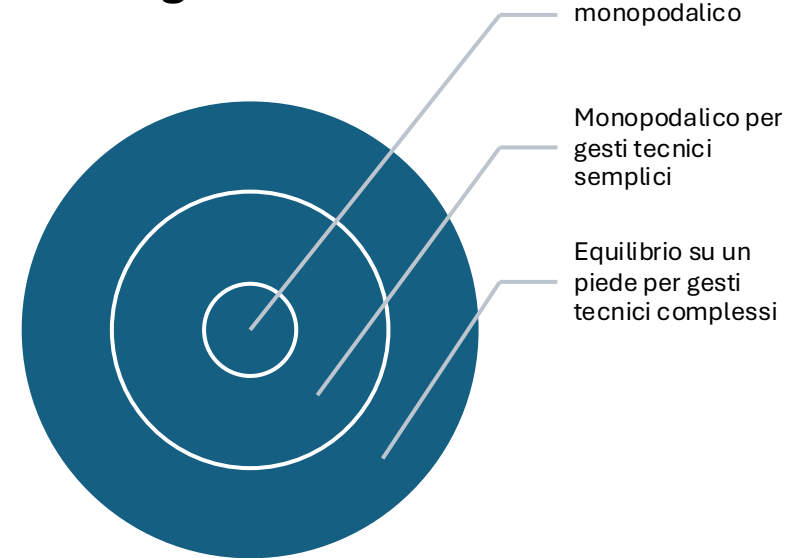
**Integrazione  
verticale**

**Integrazione  
orizzontale**

# LA CAMPANA



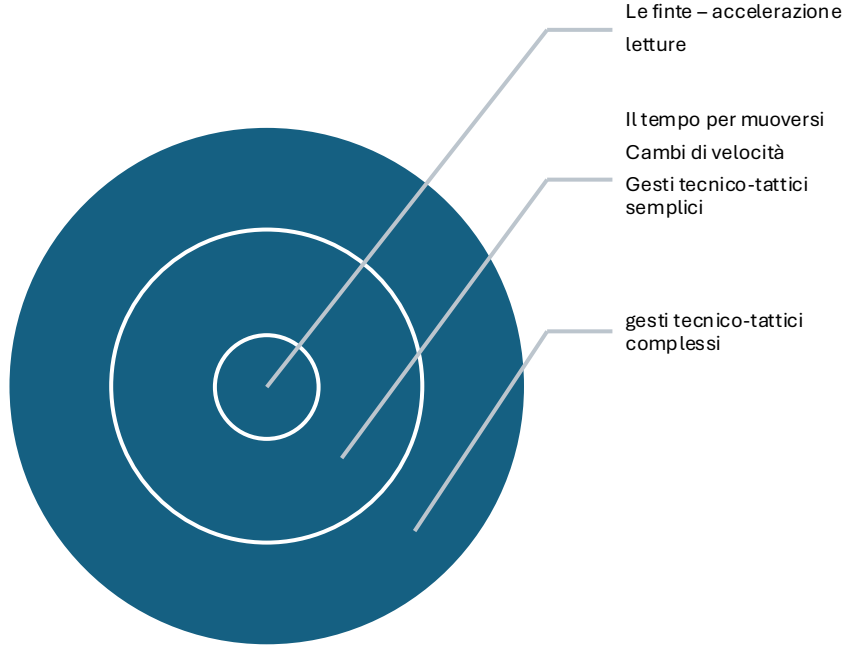
## Integrazione verticale



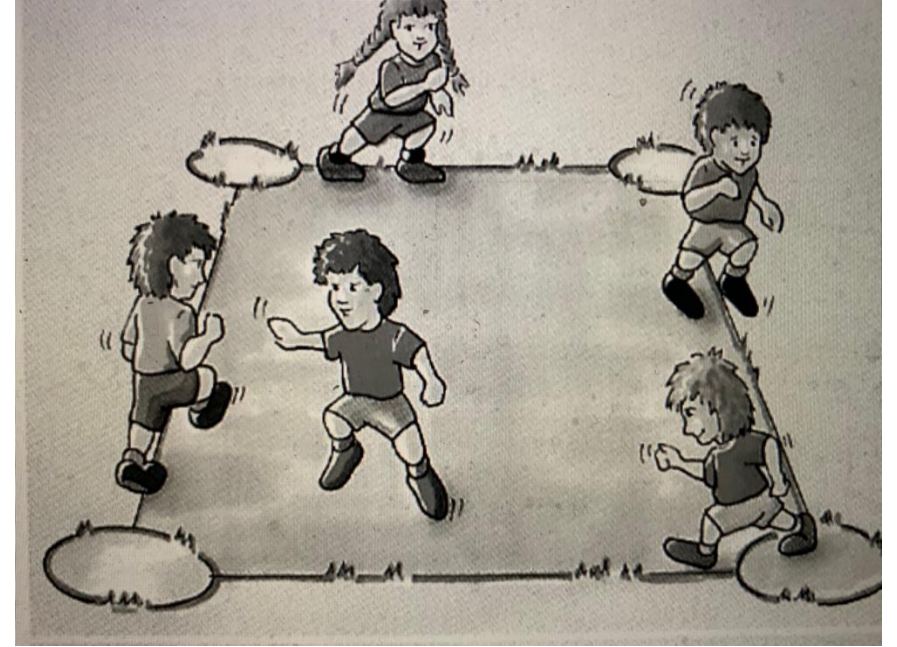
## Integrazione orizzontale

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

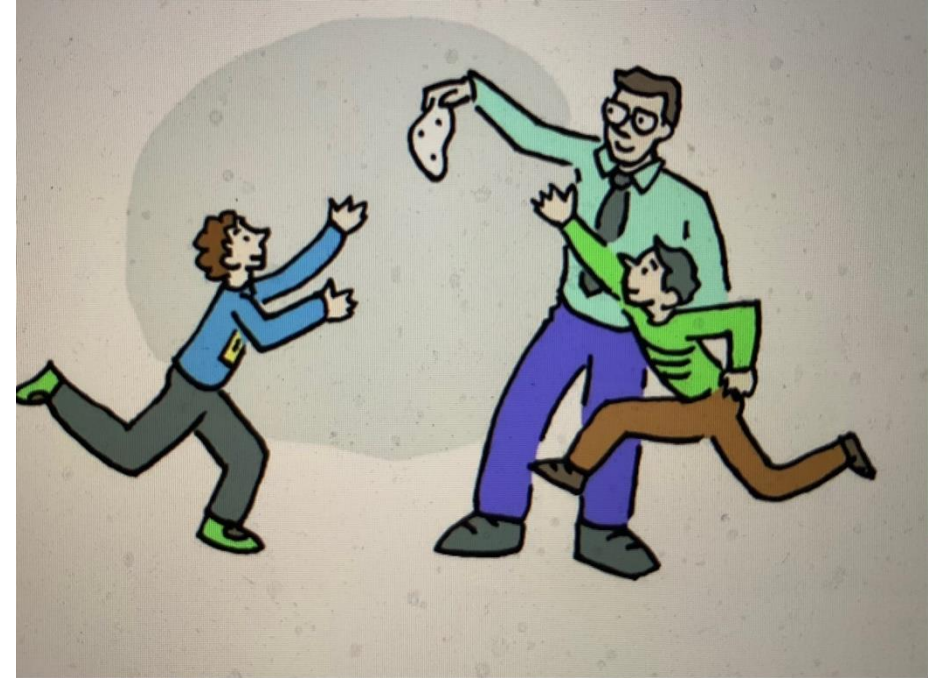
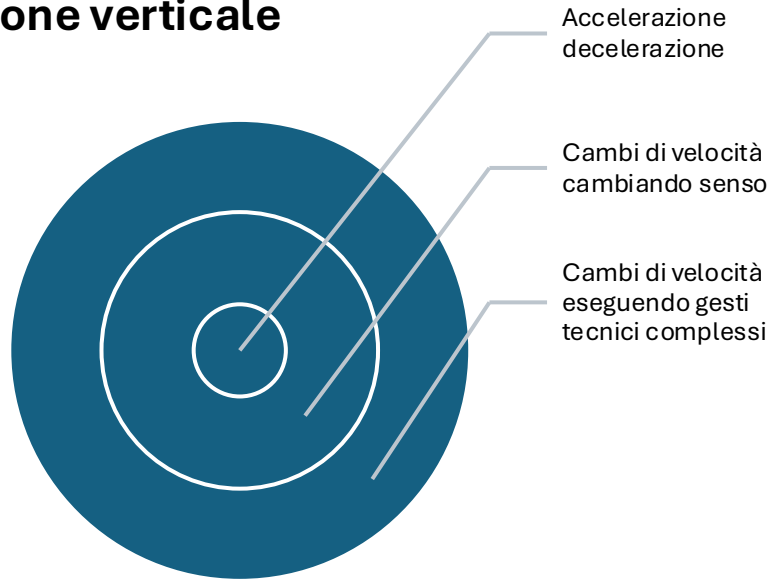


## Integrazione orizzontale

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

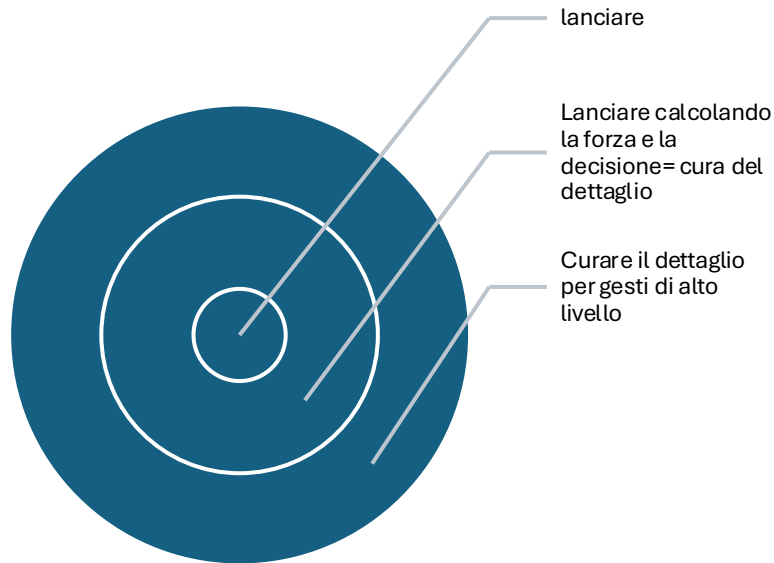


## Integrazione orizzontale

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

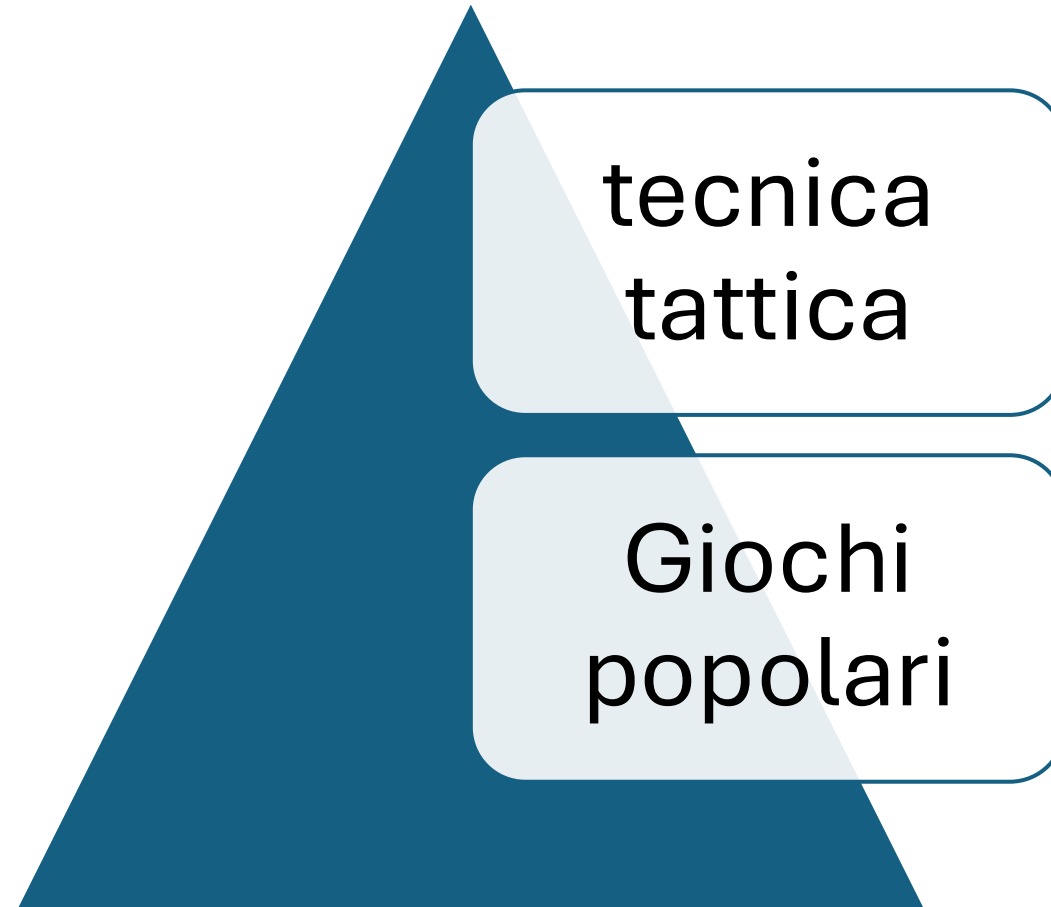


## Integrazione orizzontale

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:

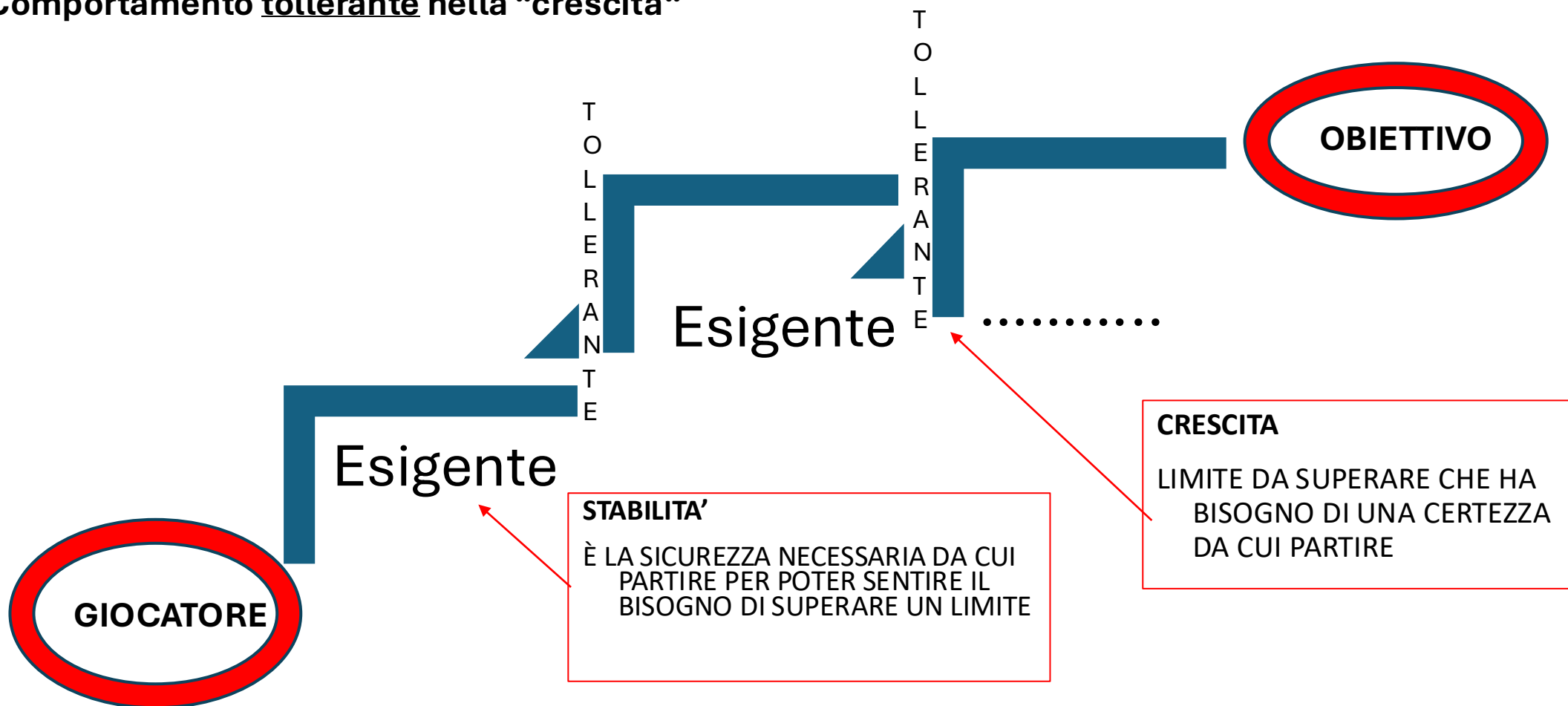
In DIFESA sono  
fondamentali  
questi  
principi

Concetti difensivi DI OGNI SPORT DI SQUADRA	VALORI = L' ORIZZONTE
Autonomia	LIBERTA'
Collaborazione	RISPETTO – UMILTA'
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 CAPACITÀ 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?

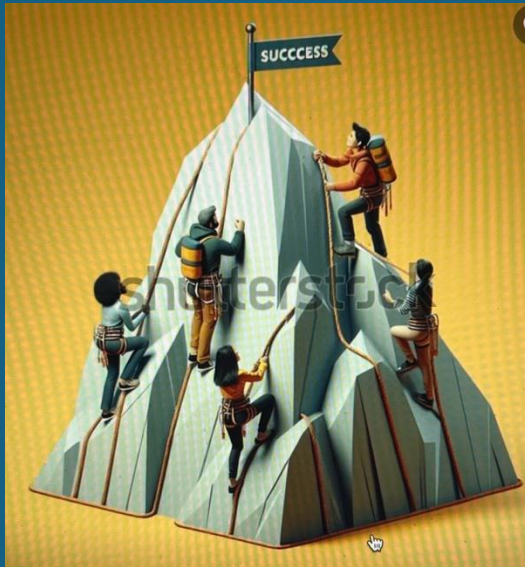
# Processi motivazionali



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)

Obiettivo

## 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 atleta si impegna in un'attività per ricevere lodi, riconoscimenti, buoni voti ed evitare situazioni 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.



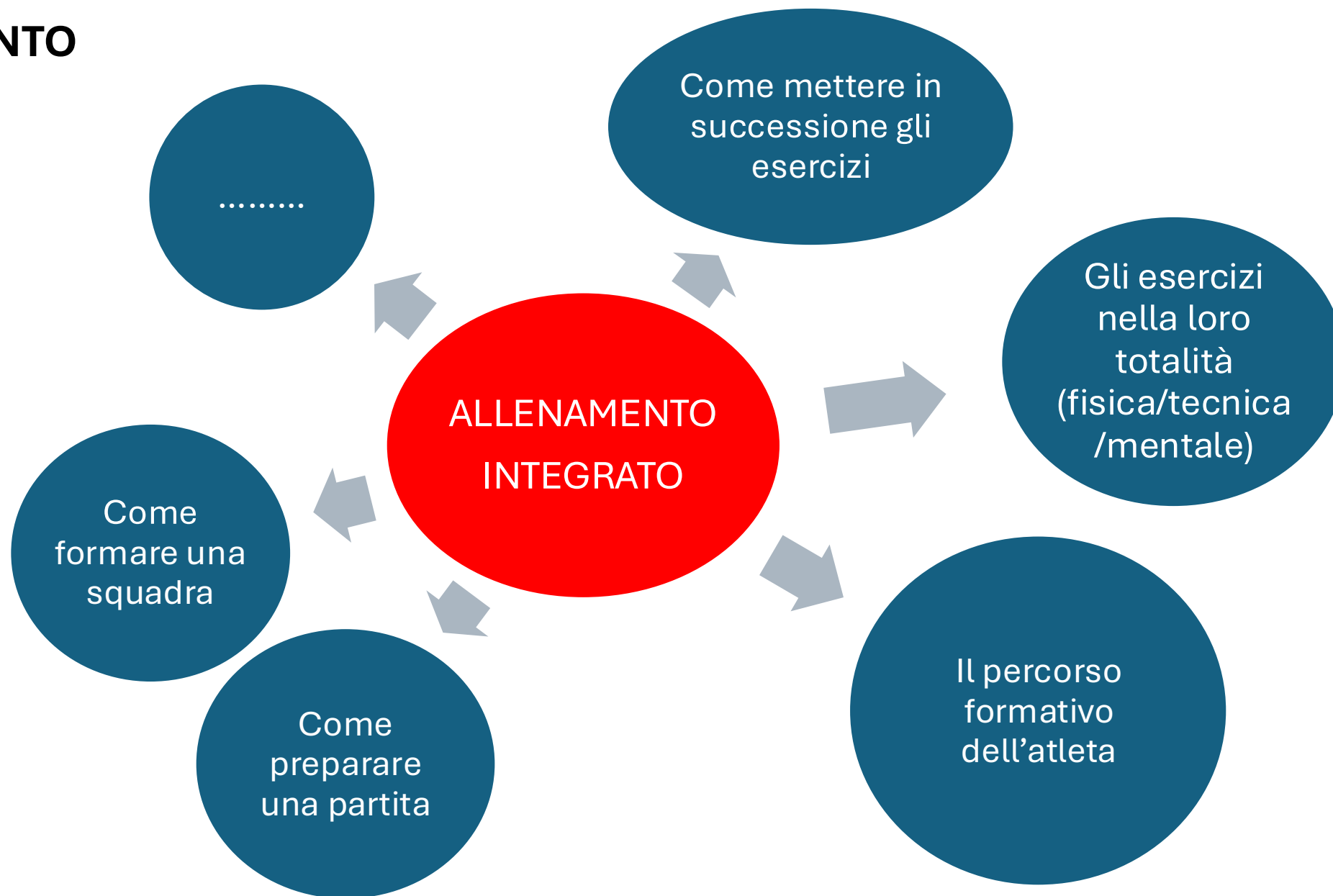
# Difficoltà

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

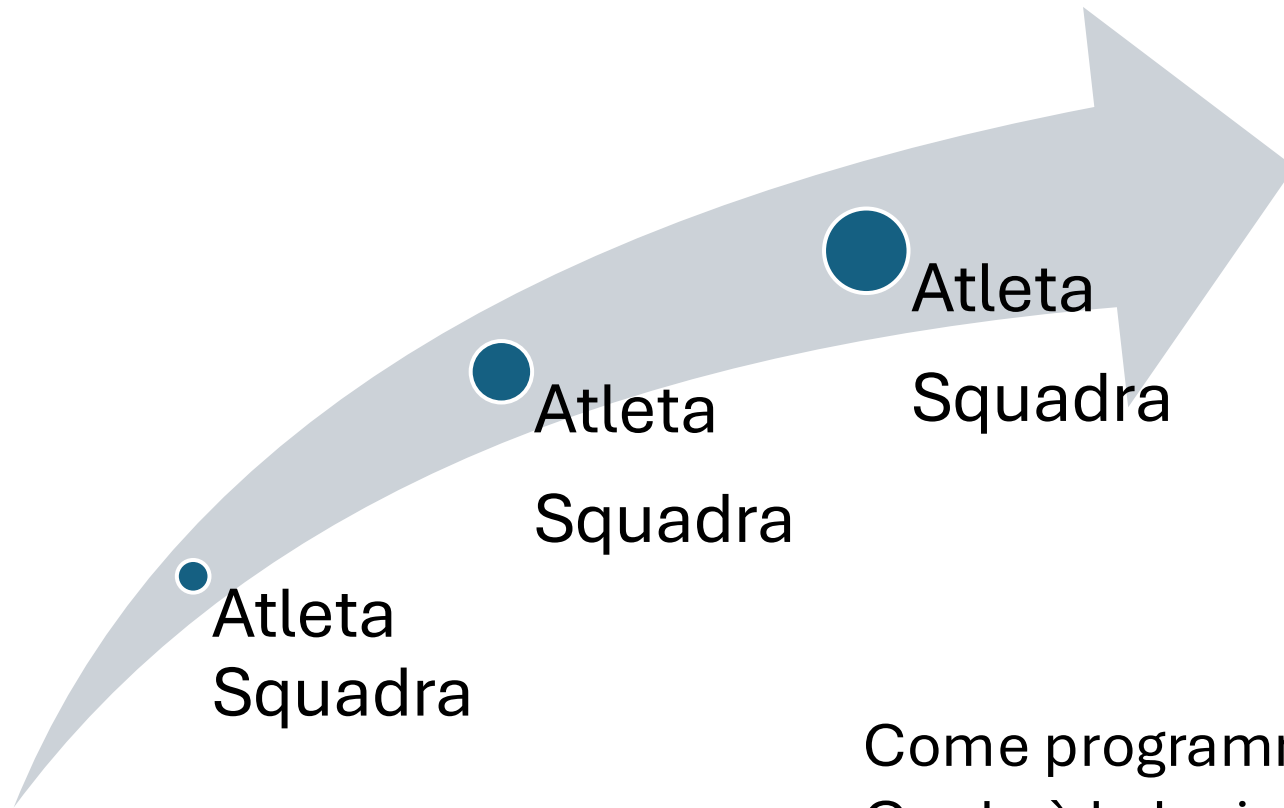
- **Vantaggi del metodo integrato**
- Il metodo integrato di “guadagnare” tempo nell’apprendimento; interessando oltre che le capacità condizionali, anche i principi di gioco e la tecnica individuale, stimolando i giocatori grazie a “fattori” emotivo- sensoriali che garantiscono entusiasmo e grande impegno 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



Come programmare?  
Quale è la logica?  
Cosa fare? Quale è il metodo  
didattico?

**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 (tecnici e tattici)”

=

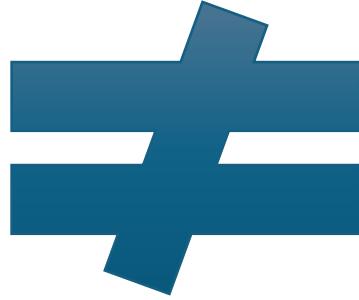
“Atleta che sappia giocare”

# 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' ,  
RESPONSABILTA'

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

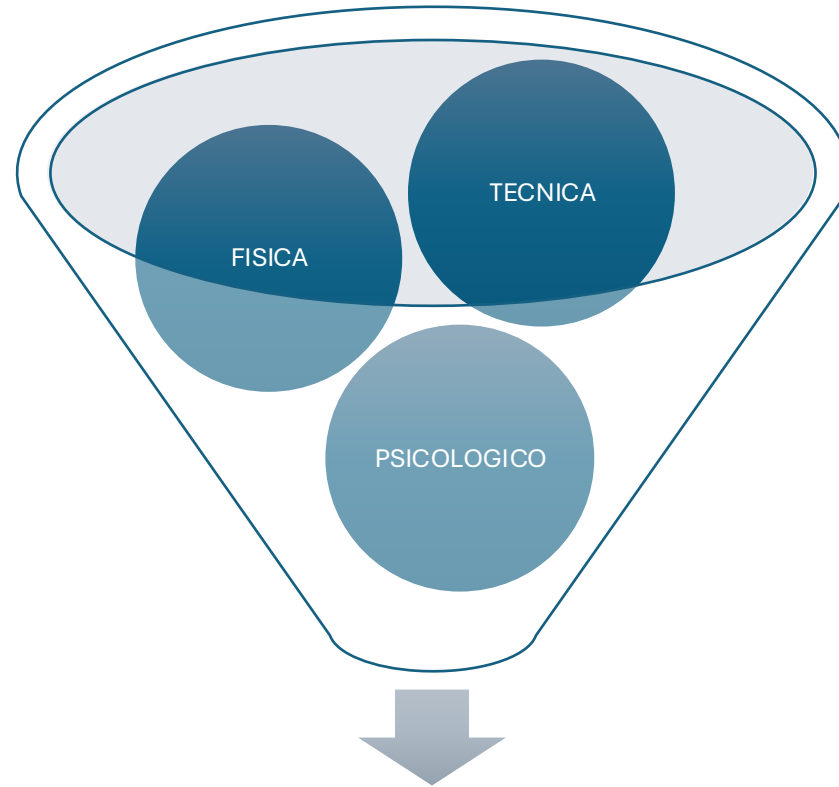
# LA CONOSCENZA DELLE REGOLE DELL'INTEGRAZIONE

# 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!!!



## ATLETA PERSONA

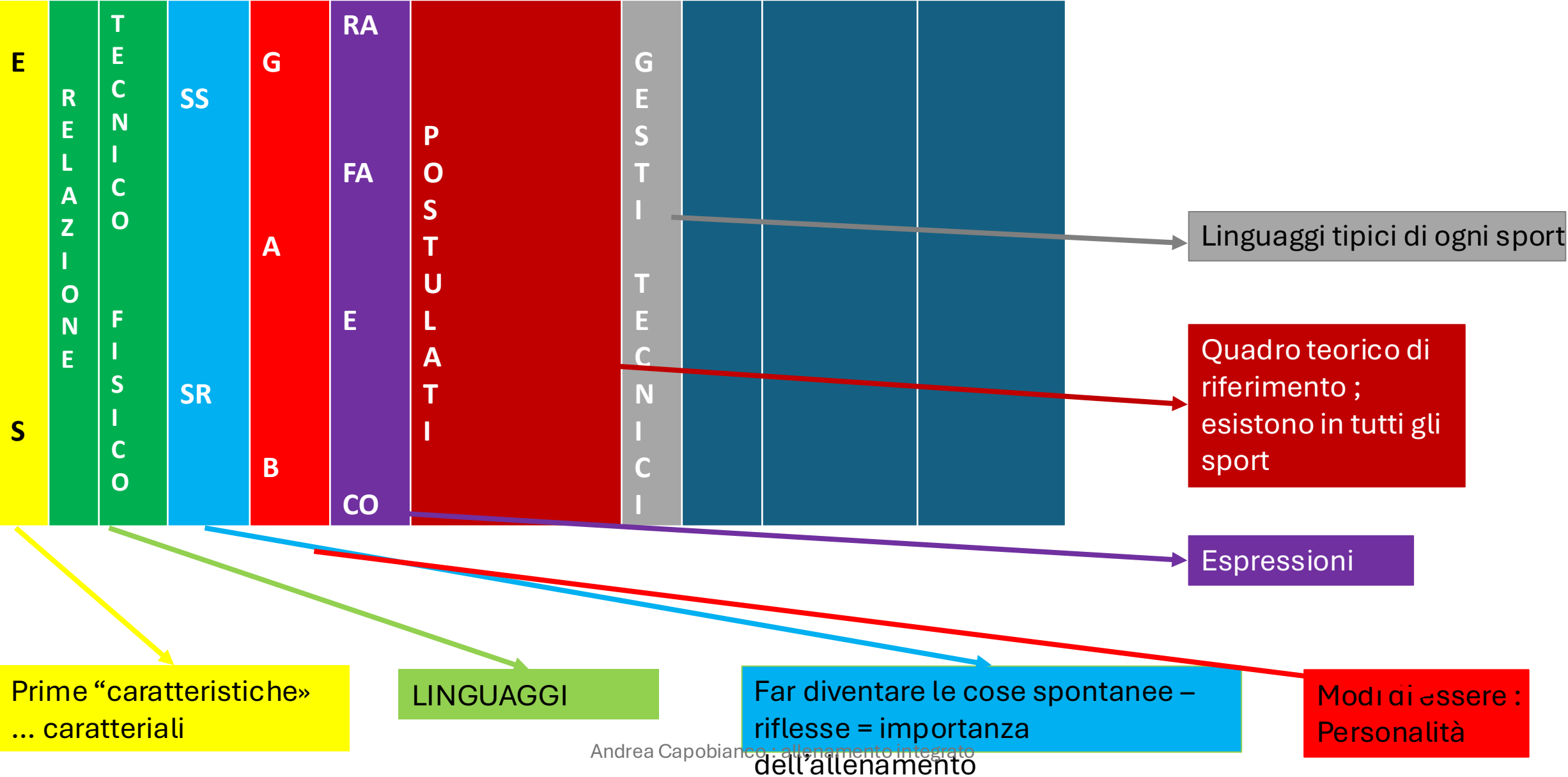
# UTILIZZO DELL'ALLENAMENTO/MODELLO INTEGRATO



# 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?

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?

S

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

- 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

S

## 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

R  
E  
L  
A  
Z  
I  
O  
N  
E

T  
E  
C  
N  
I  
C  
O

F  
I  
S  
I  
C  
O

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?

SR

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)

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
	FA
A	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 :

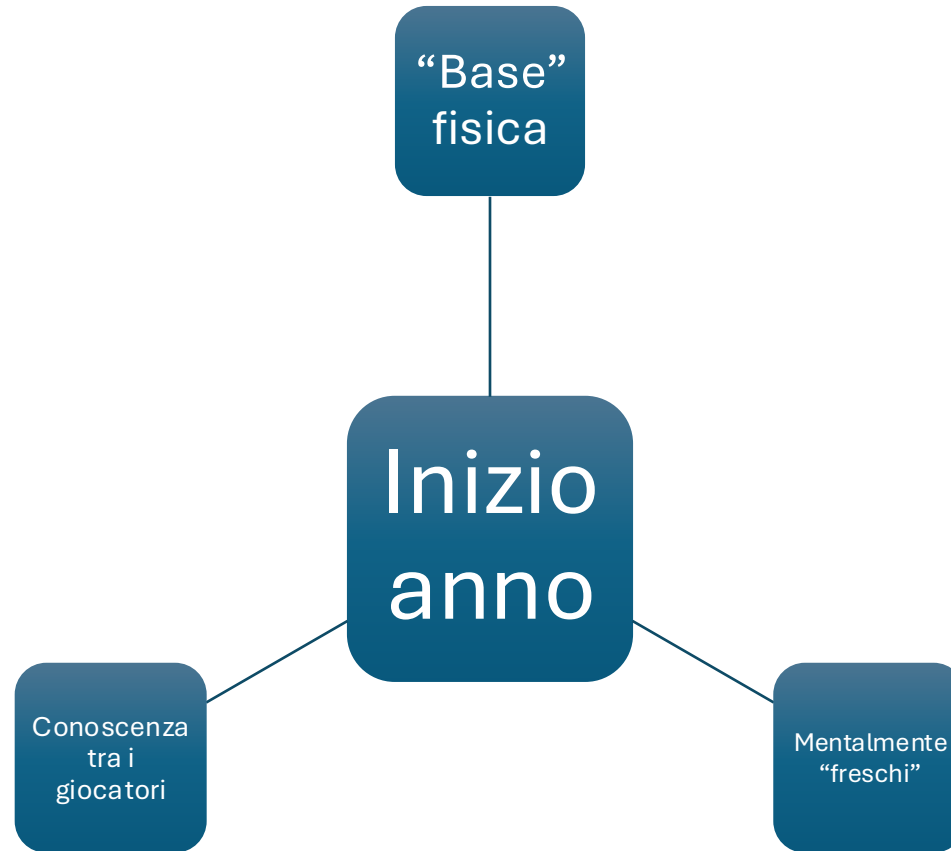


Linguaggio Psicologico/relazionale:  
Definisce che ogni attività in cui l' uomo  
è coinvolto è sottesa dalla capacità di relazionarsi con sé e con gli altri

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

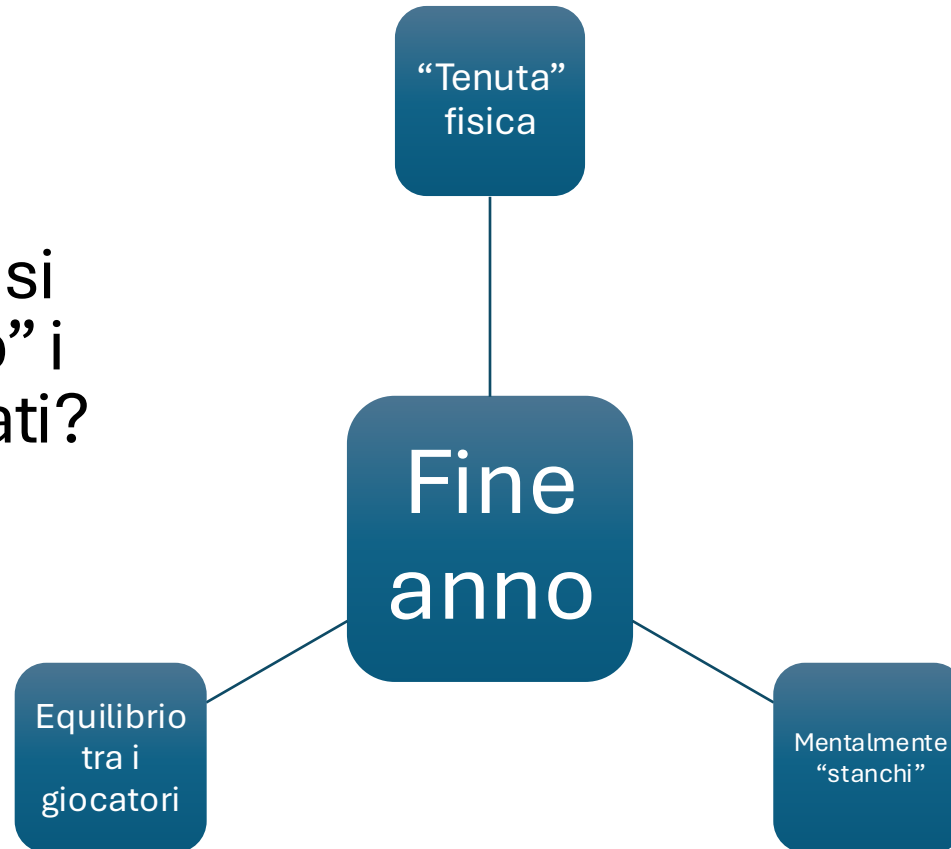
Linguaggio Fisico  
È quella parte necessaria che a partire dalla struttura biologica attraverso  
diverse capacità ed abilità motorie costituisce  
la base per sviluppare tecnica e tattica.

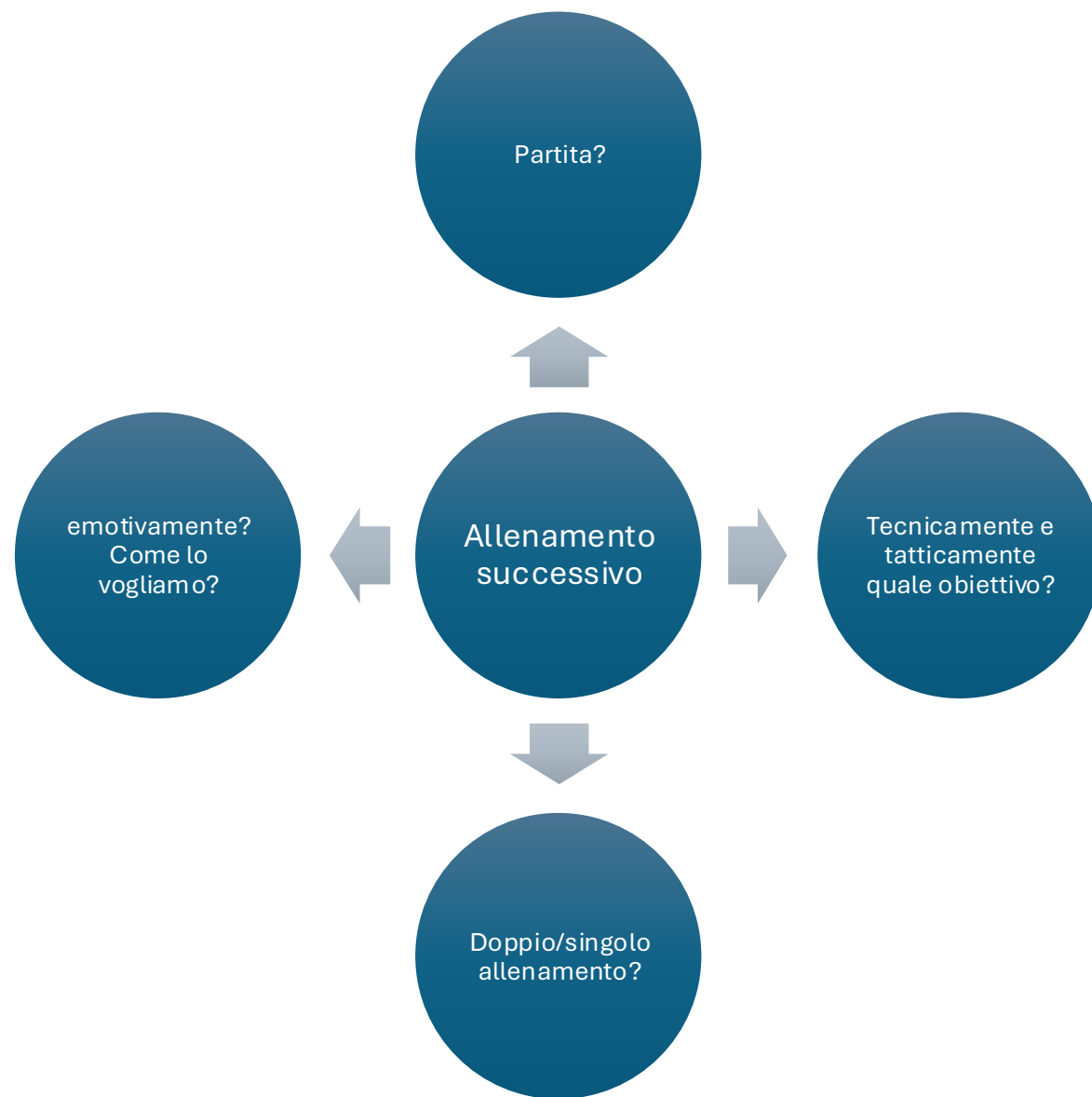
# Utilizzando il linguaggio tecnico-tattico



# Utilizzando il linguaggio tecnico-tattico

Quando si  
“vincono” i  
campionati?





# “la progressione didattica” = pensare integrato = L'INTEGRAZIONE VERTICALE

Difesa									
Posizionamento	1vs1 uomo con palla (da varie posizioni – da recupero - .....)		Collaborazione vs penetrazione o tagli (es. aiuto + rec. / aiuto + cambio / aiuto + rot.)		Costruzion e difesa ad uomo				
	1vs1 uomo senza palla (da varie posizioni – situazioni varie)		Collaborazione vs palla in post basso						
			Collaborazione vs blocchi lontano						
			Collaborazione vs blocchi su palla						
Parti	→	Totalità	Parti	→	Totalità	Parti	→	Totalità	Parti ...

# Linguaggi ed atteggiamenti relazionali

G	RA
A	FA
B	E
	CO

Ra = linguaggio Razionali

Fa = linguaggio Fantastico

E = linguaggio Emotivo

Co = linguaggio Corporeo

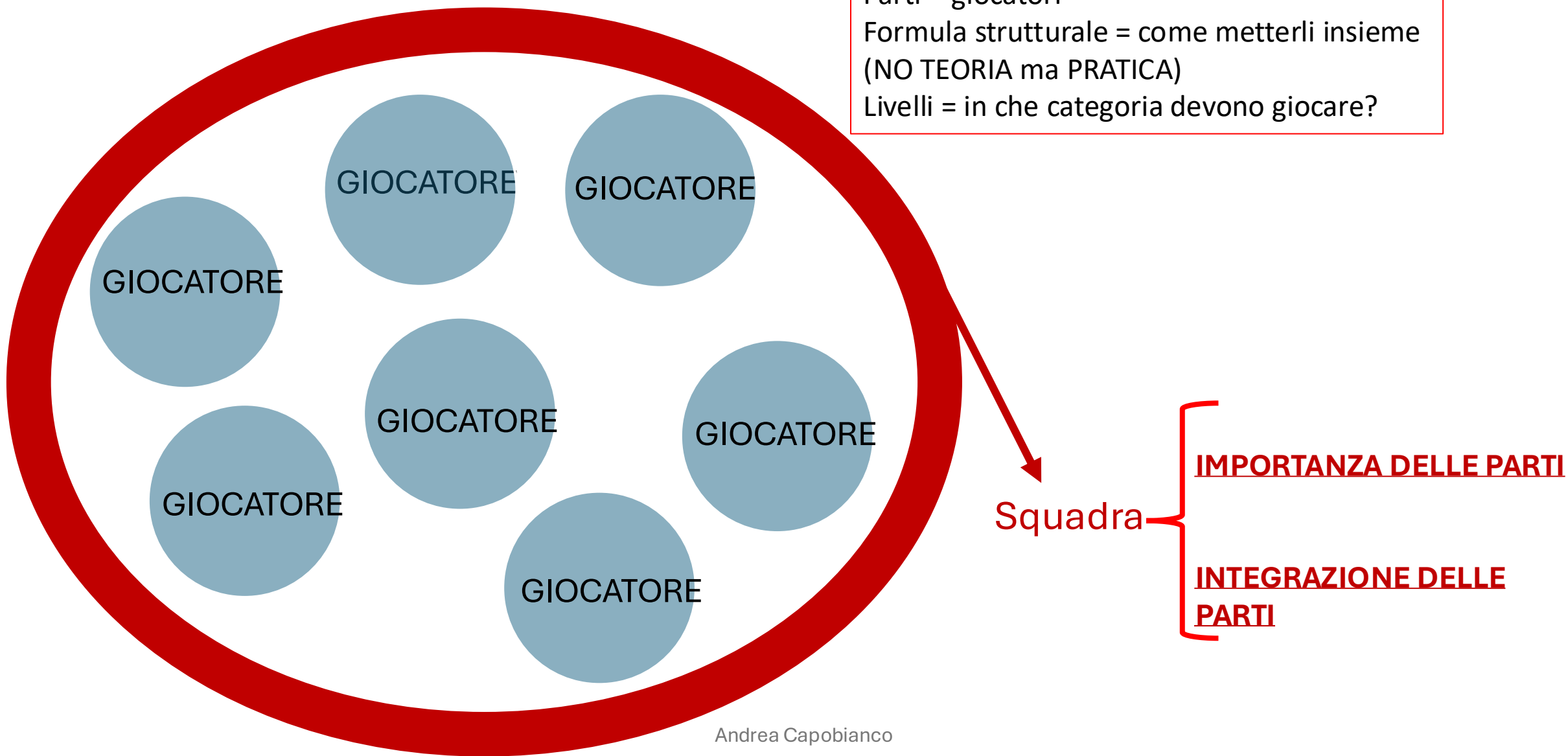
G = Genitore

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?



# 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)
	<b>Difesa:</b> CP Dif. Ind. <b>Attacco:</b> Cp prima Situazioni	<b>Difesa:</b> CP Dif. Ind. <b>Attacco:</b> Cp ritard. Situazioni	Minipartite Tattiche  Difese pressing Situazioni speciali <b>T.L.</b>	<b>Difesa:</b> Concetti situazioni avversari <b>Attacco:</b> Situazioni partita <b>T.L.</b>	<b>Difesa:</b> Zona <b>Attacco</b> Zona <b>Rimesse:</b> fondo / lato <b>T.L.</b>	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 tecnici Gli indicatori delle letture

# Modello integrato : per gli allenamenti

Il 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 attentivo 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 attentivo 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 attentivo ampio esterno – ampio interno

# Modello integrato per gli allenamenti

COME PREPARARE GLI ALLENAMENTI

Allenamento precedente-allenamento successivo

Clima emotivo come è stato?

Che tipo di lavoro è stato fatto?

Quando è stato fatto?

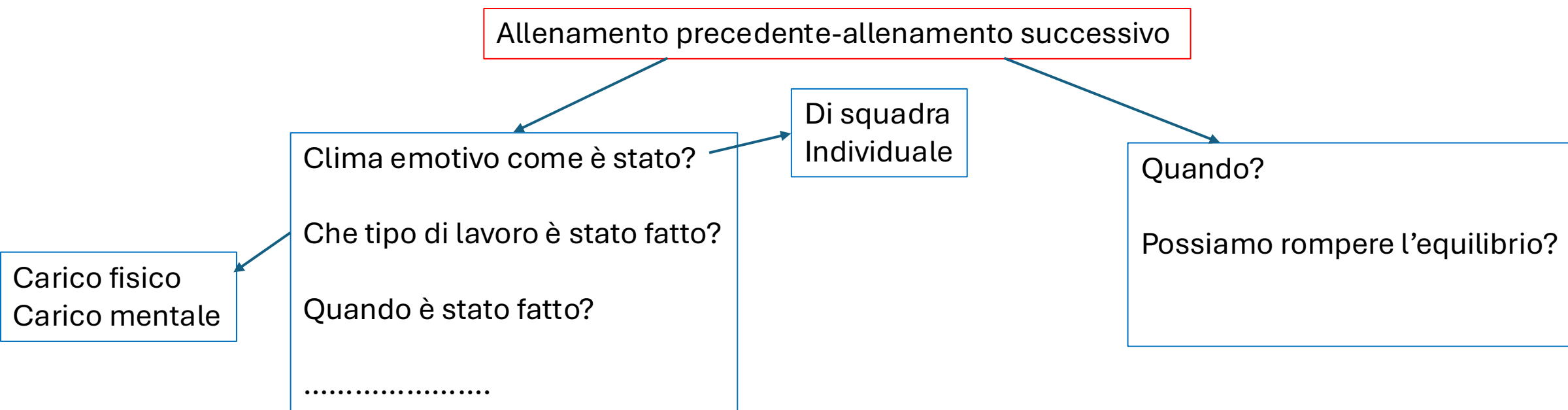
.....

Di squadra  
Individuale

Quando?

Possiamo rompere l'equilibrio?

Carico fisico  
Carico mentale





# Modello integrato per gli allenamenti

COME PREPARARE GLI ALLENAMENTI

Allenamento precedente-allenamento successivo

Clima emotivo come è stato?

Che tipo di lavoro è stato fatto?

Quando è stato fatto?

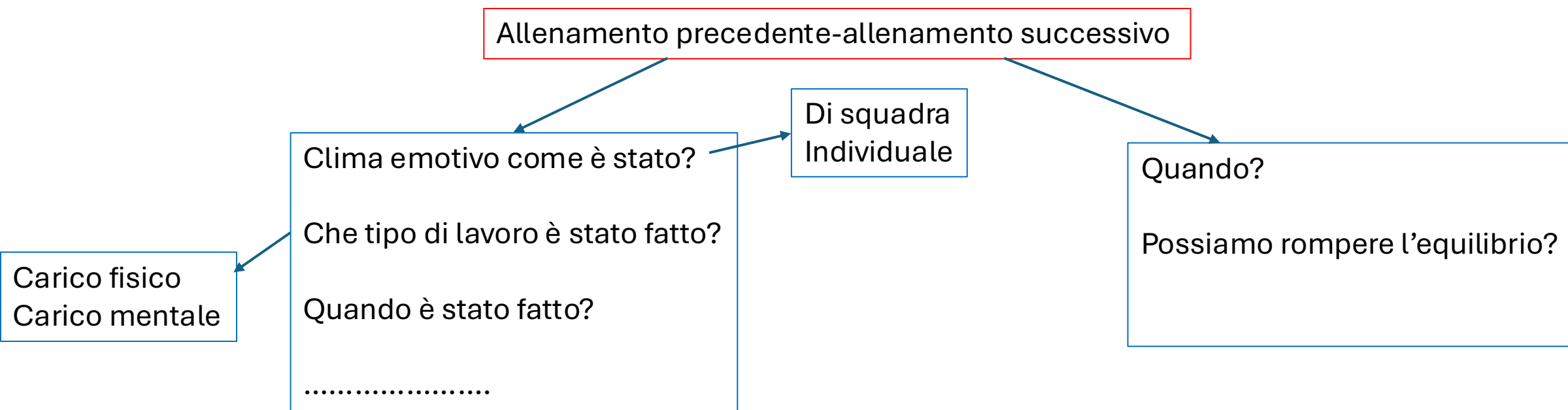
.....

Di squadra  
Individuale

Quando?

Possiamo rompere l'equilibrio?

Carico fisico  
Carico mentale



# 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

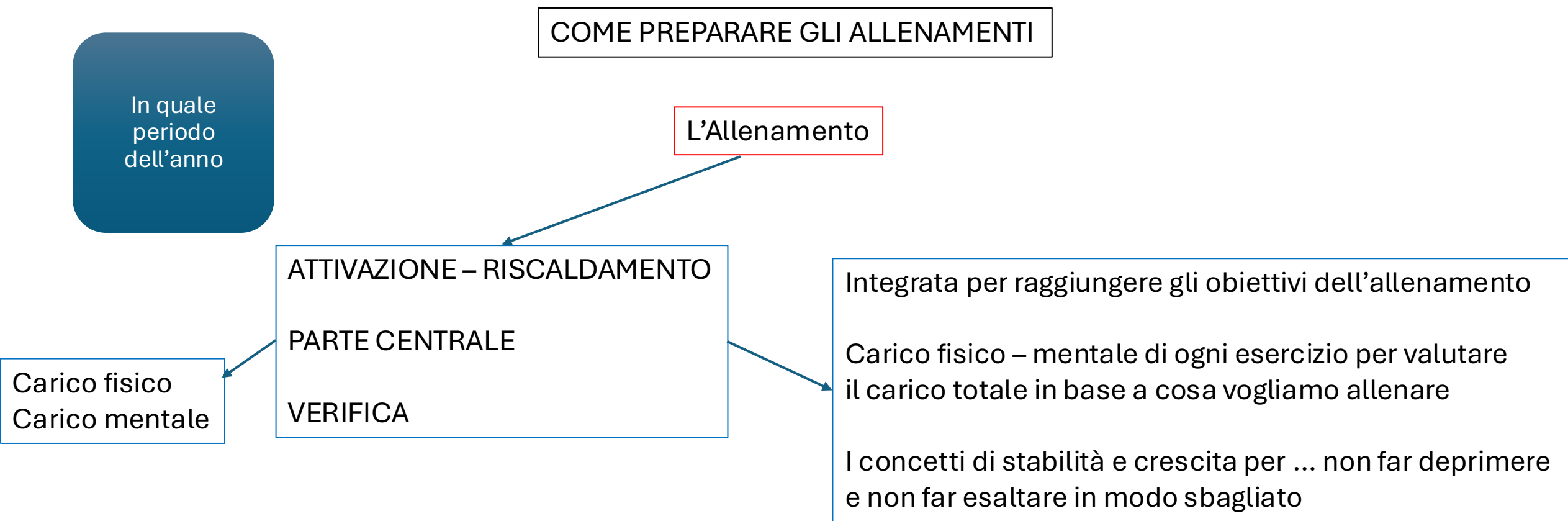
II LIVELLO: Obiettivo Formativo (specifici di apprendimento) o  
Obiettivi di risultati (di traguardi temporali)

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 alleno se ....?  
Conoscenza "muscolare"



### PARAMETRI FISICI

- Numero dei giocatori coinvolti  
(tempi di recupero)
- Quanta zona del campo utilizzare (la distanza da utilizzare)
- Quanto tempo dura il lavoro
- Quanto il recupero

### PARAMETRI TECNICI

- Quali fondamentali utilizzare
- Quali situazioni di gioco utilizzare



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

Andrea Capobianco : allenamento integrato

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



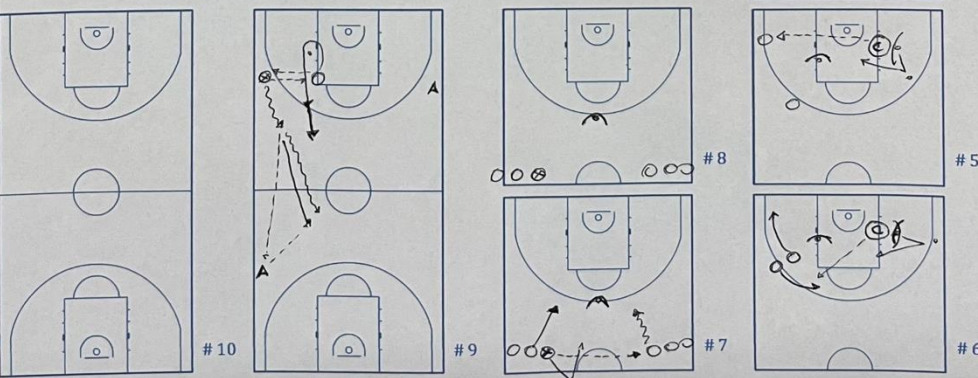
### PARAMETRI MENTALI

- Quante letture dare
- Quanti palloni utilizzare (intensità)
- Quantità di stress nell'esercizio/gara

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 ventappa / PV + MV / 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

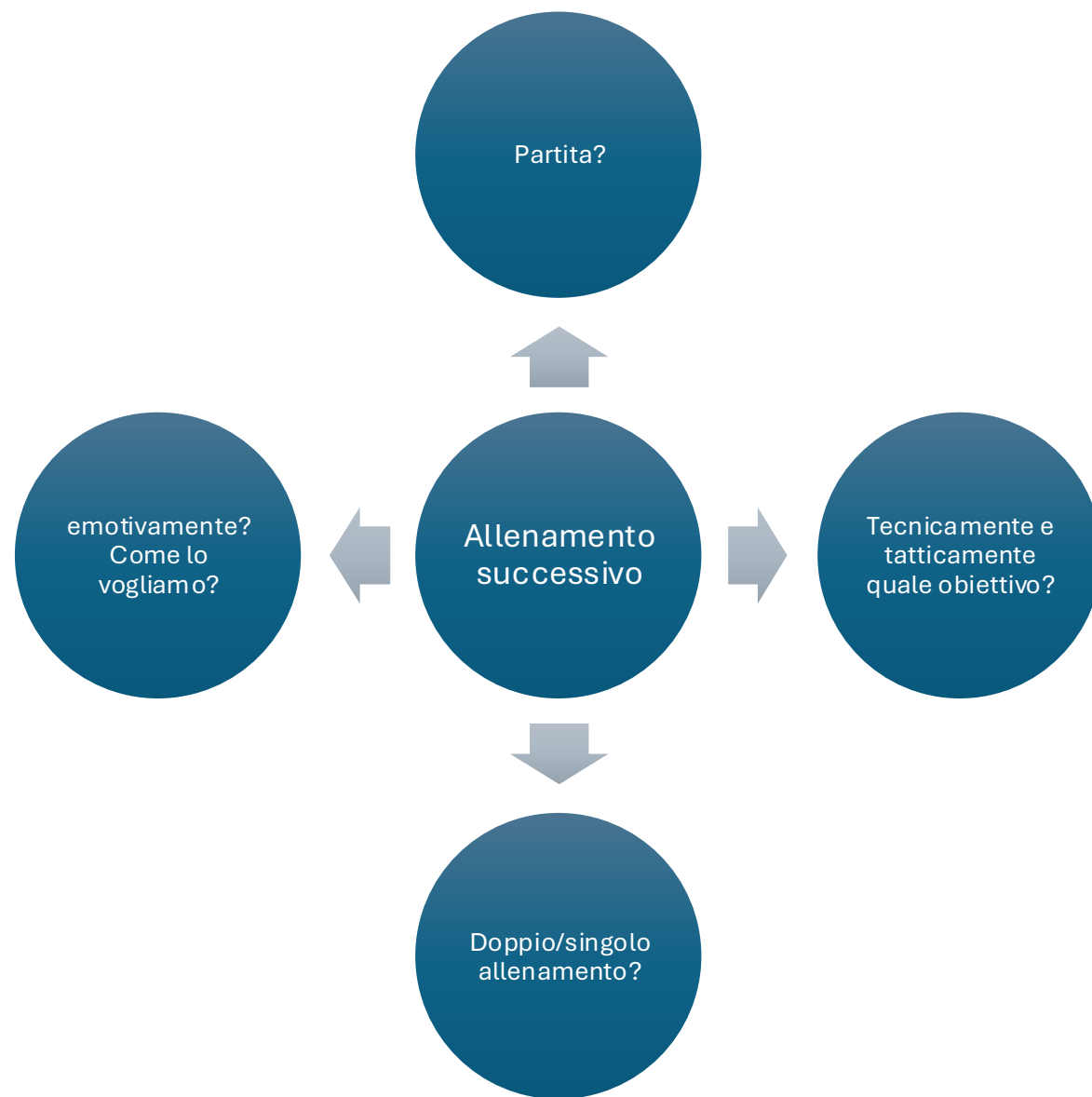
Le parti dell'allenamento:

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

Difesa				
Posizionamento	1vs1 uomo con palla (da varie posizioni – da recupero - .....)		Collaborazione vs penetrazione o tagli (es. aiuto + rec. / aiuto + cambio / aiuto + rot.)	
	1vs1 uomo senza palla (da varie posizioni – situazioni varie)		Collaborazione vs palla in post basso	
			Collaborazione vs blocchi lontano	
			Collaborazione vs blocchi su palla	
Parti	→ Totalità	Parti →	Totalità	Parti ...

# 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 fanno 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

Il riscaldamento

La parte centrale

La verifica

P  
A  
R  
T  
I  
  
I  
N  
T  
E  
G  
R  
A  
R  
E

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTO

Luogo: Ancona  
Data: 2000

**CENTRO TECNICO MARCHE**

Data: 10/03/2015  
Obiettivo: Palleggio / 1vs1 con / Conclusioni CP

17.50-17.27	Preparazione fisica (Posizioni-rapidità)
17.27-17.45	Palleggio due palloni + "spaziature"
	Palleggio cambio di mano
	18/18 da palleggio spinto
17.45-18.05	1vs1 con palla : partenze 1vs0 (birilli) #3
	Partenze 1vs1 dif guidata (coach) + difesa CP #10
	Partenze 1vs1 da recupero
18.05-18.20	2vs1 ½ campo
	1vs1 / 2vs1
18.20-18.30	3vs3 da 1vs1 con palla
	Bere
18.30-18.45	Partite
giocatori	
Note squadra	

#100 #101 #102 #103 #104 #105 #106 #107 #108 #109 #110

TOTALITA'

# ALLENAMENTO

**Semplice somma delle parti**

Parte fisica reattività dei piedi

+

Parte tecnica scivolamenti dif.

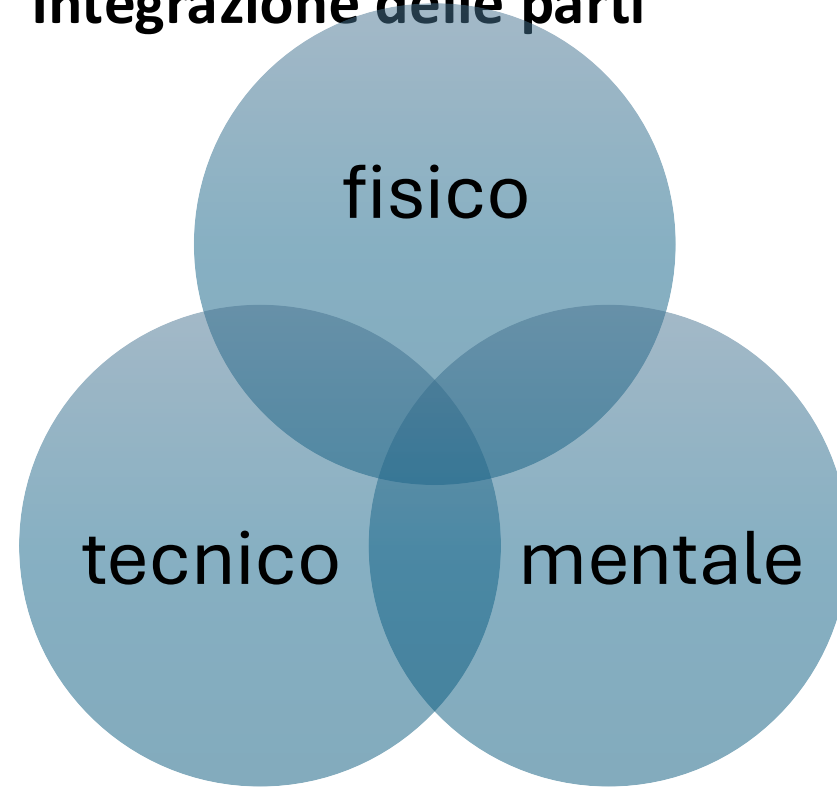
+

Parte mentale far memorizzare uno schema

=

**ALLENAMENTO funzionale???**

**Integrazione delle parti**



**Allenamento funzionale**

## Riscaldamento:

Cosa viene dopo?

Solo fisico?

## La Progressione didattica:



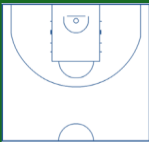
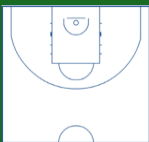
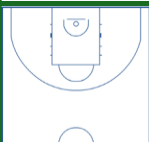
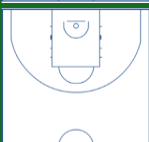
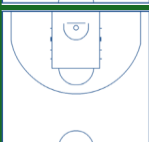
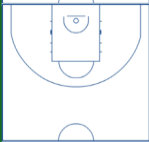
FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

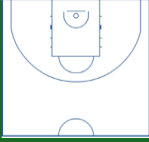
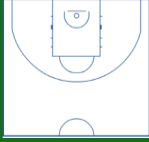

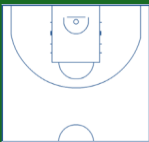
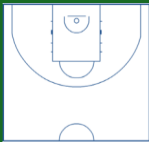
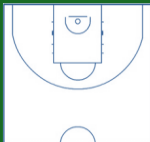
GIORNATE AZZURRE MARCHE

ITALIA BASKETBALL

Luogo: Marotta  
Annata: 2000

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

12'	<b>Riscaldamento</b> Prep fisico + ball handling		1vs1
10'	<b>Palleggio</b> palleggio spinto : tec e tatt #1 + esitation + lettura C		1vs1
20'	<b>CP:</b> 1vs0+1 rec #9 – 2vs1 conclusioni #2 – 2vs1 gare 2vs1 rec #10		1vs1
8'	6 realizzati + bere		1vs1
25'	<b>PV</b> 1vs0 partenze #3 - 1vs1 handicap #4 (due palloni) <b>MV spazature</b> #5 #6 <b>P + M</b> 3vs3 #7		1vs1
	<b>PARTITE</b>		1vs1
	Note giocatori	Note squadra	



# Negli allenamenti

## L'allenamento si integra con gli altri allenamenti



## L'esercizio nell'allenamento come si integra ?



- 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**  
**CONSAPEVOLEZZA**  
**ed alla**  
**RESPONSABILITÀ**

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



**MENTALE**

**FISICA**

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



The diagram illustrates the concept of integrated training. It features two large, dark blue arrows pointing towards each other, one from the left and one from the right. The left arrow is labeled 'FISICA' and the right arrow is labeled 'MENTALE'. In the center, where the arrows meet, is a block of text describing the goal of this training: to make correct tactical choices, use technique correctly, and maintain strategy. The text is underlined and bold.

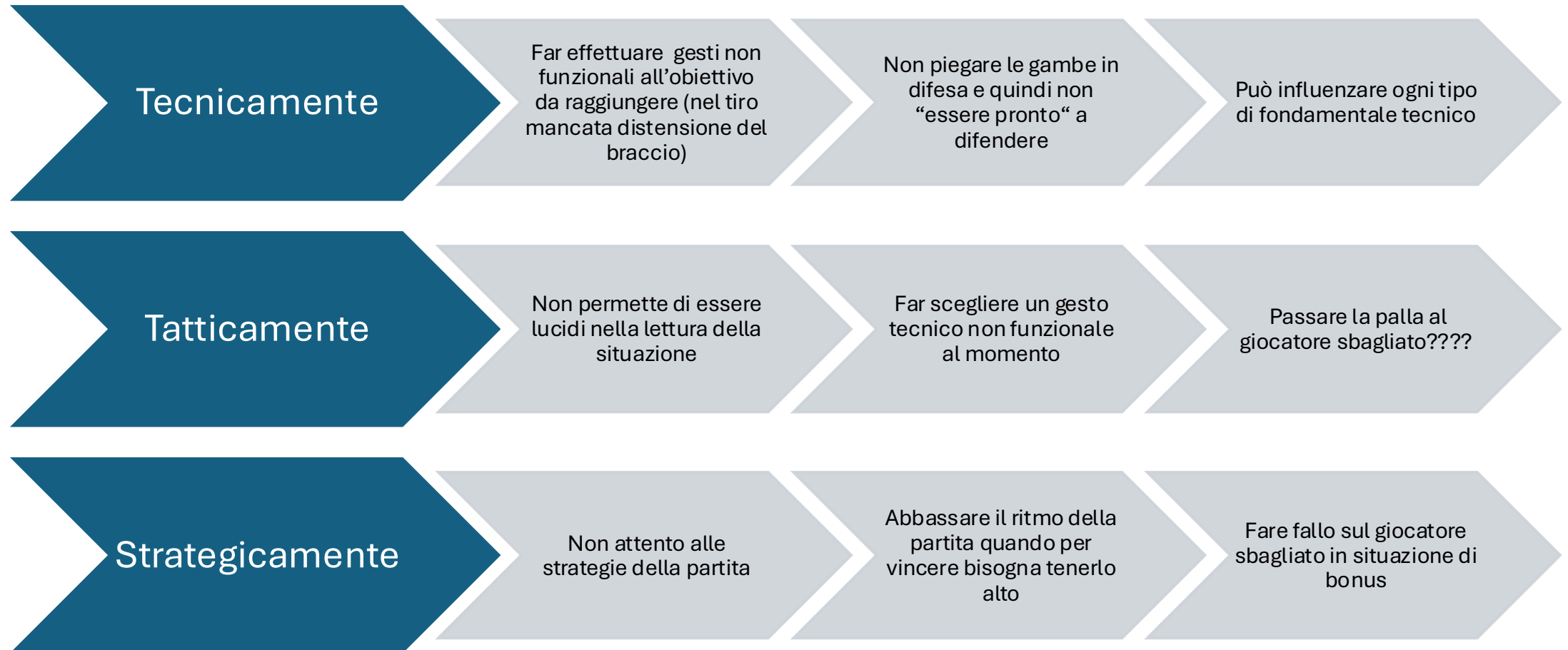
FISICA

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”?*



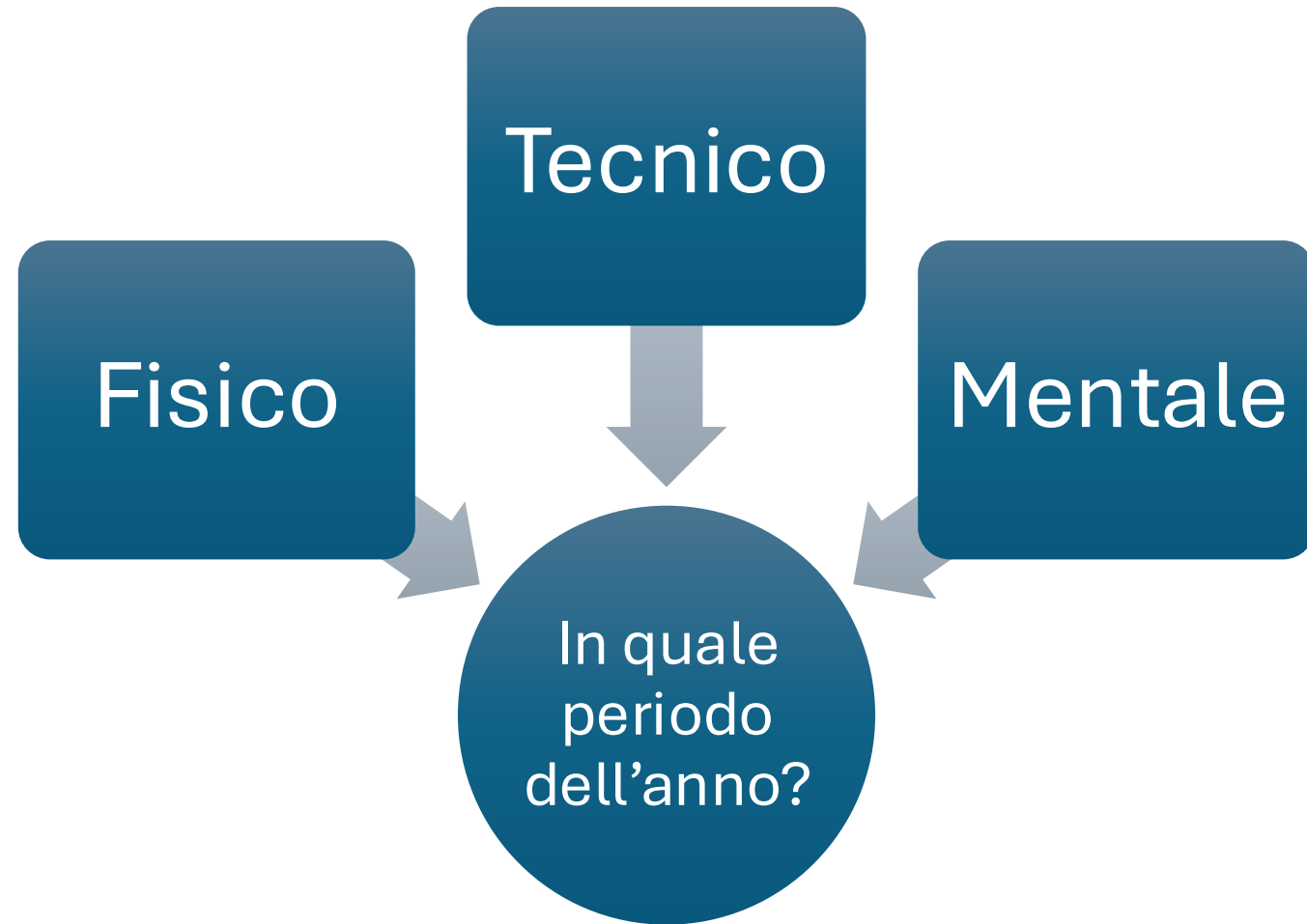
## **Allenare la tecnica nella fatica**

- 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 piedi- la protezione della palla)
- Cura della precisione che passa attraverso il corretto gesto tecnico  
(serie di 5 volte 3/3 tiri liberi)

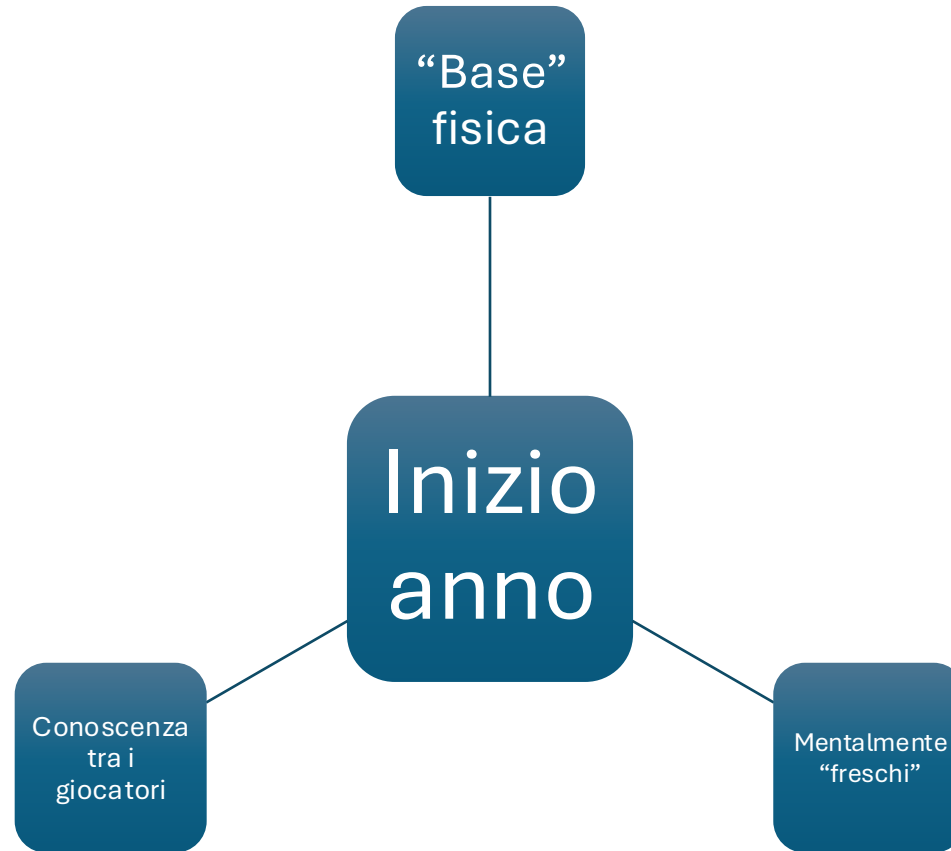
## **Allenare la tattica**

- Partite sul finire dell'allenamento con 1 o 3 possesi 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

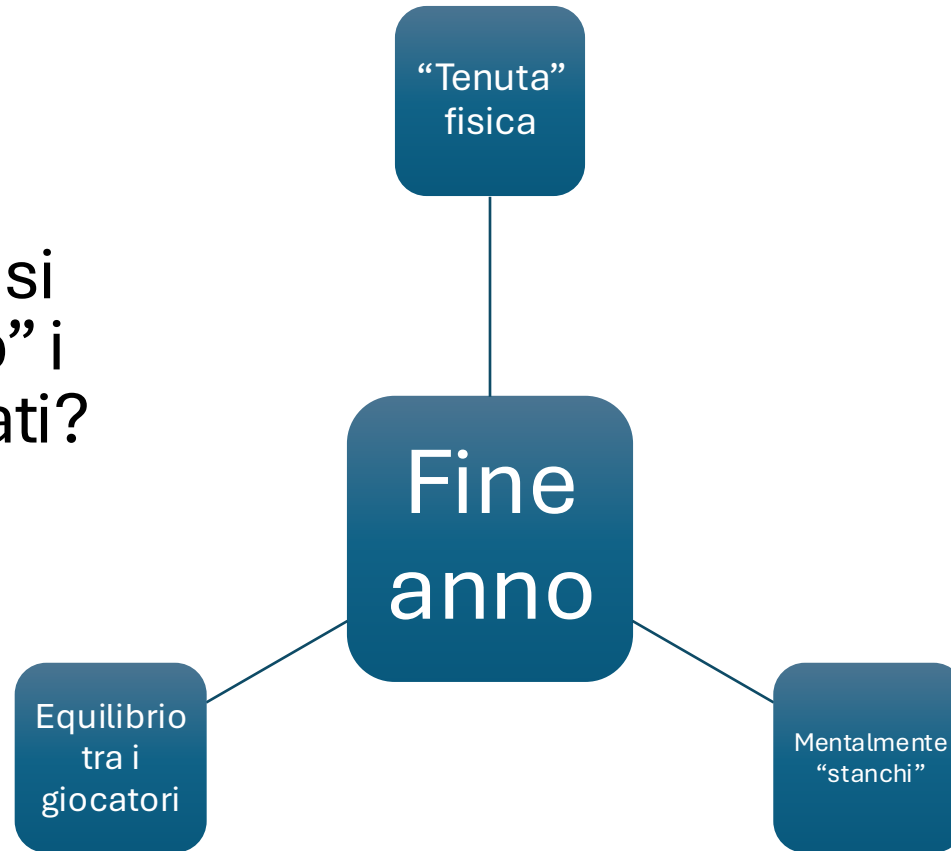


# Utilizzando il linguaggio tecnico

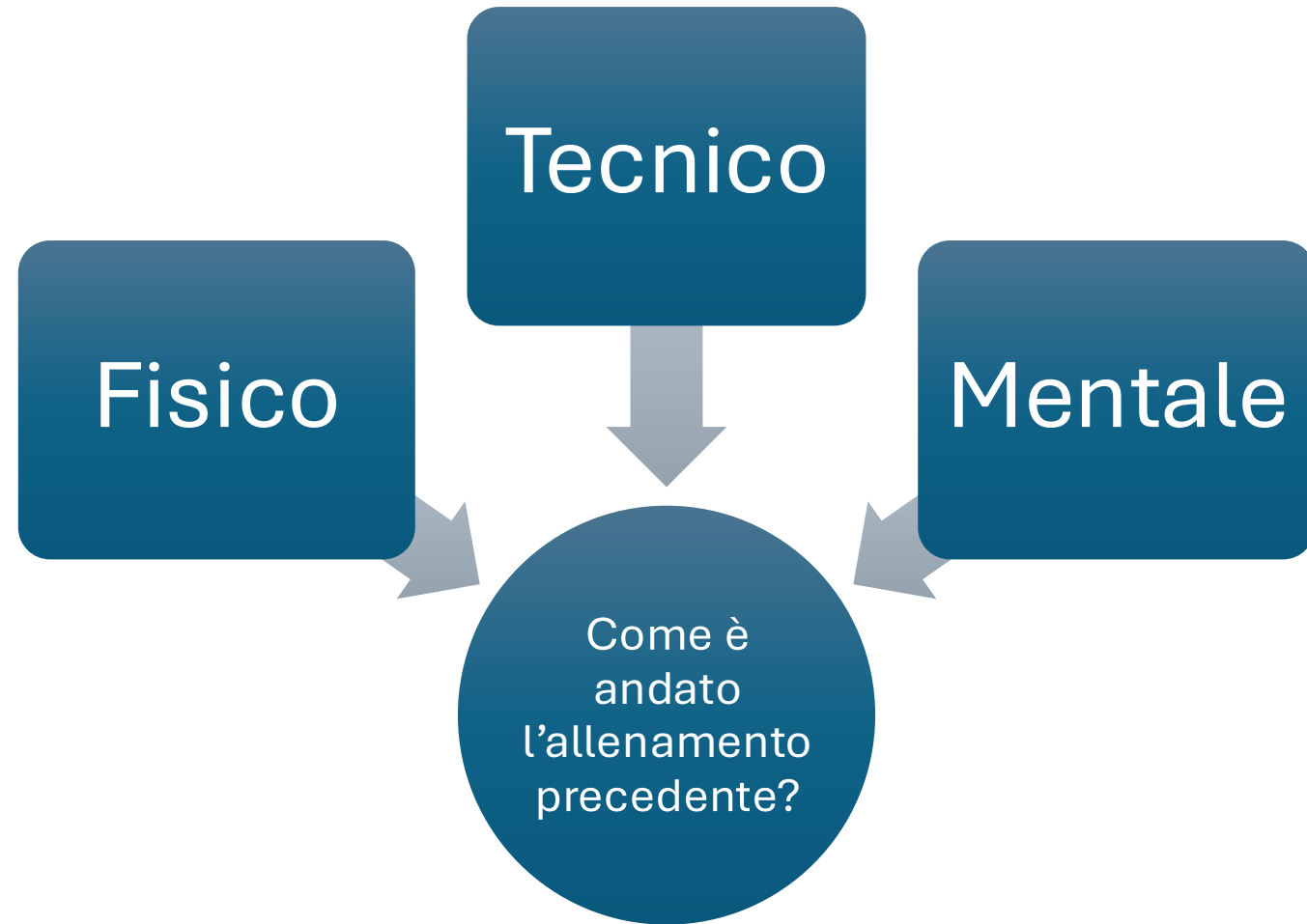


# Utilizzando il linguaggio tecnico

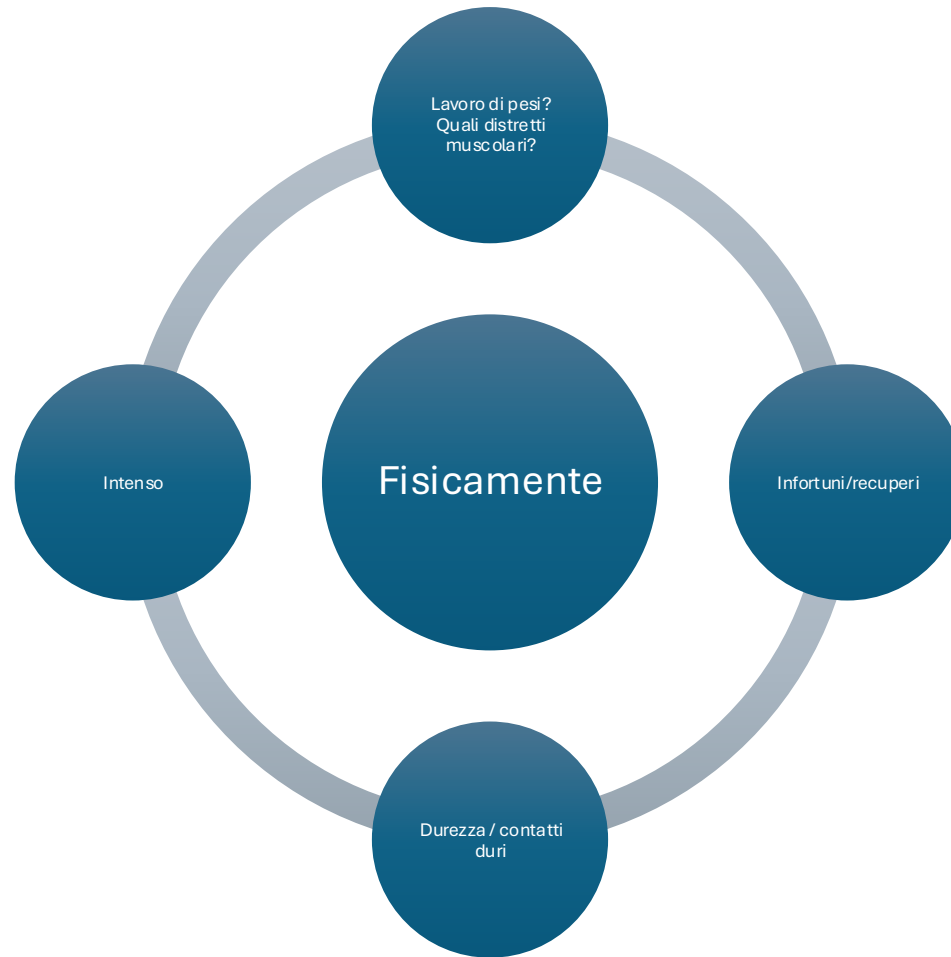
Quando si  
“vincono” i  
campionati?



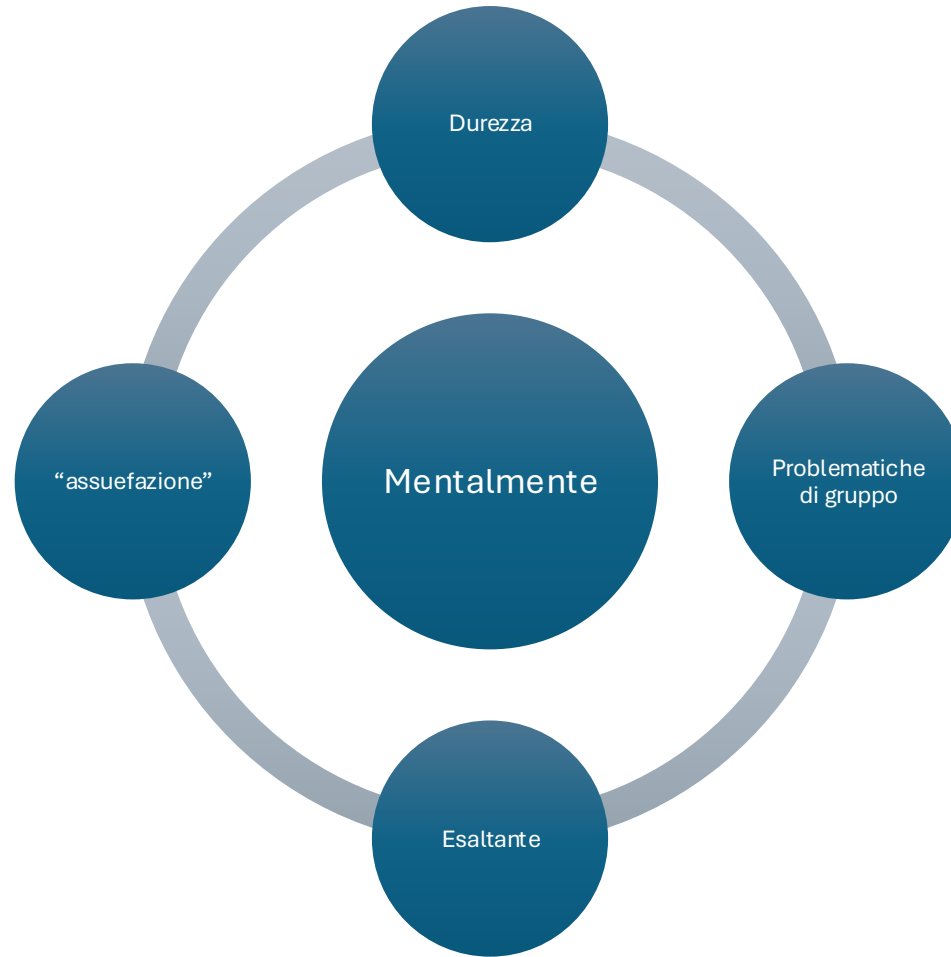
# Si integrano e bisogna tenerne presente



# Utilizzando il linguaggio tecnico

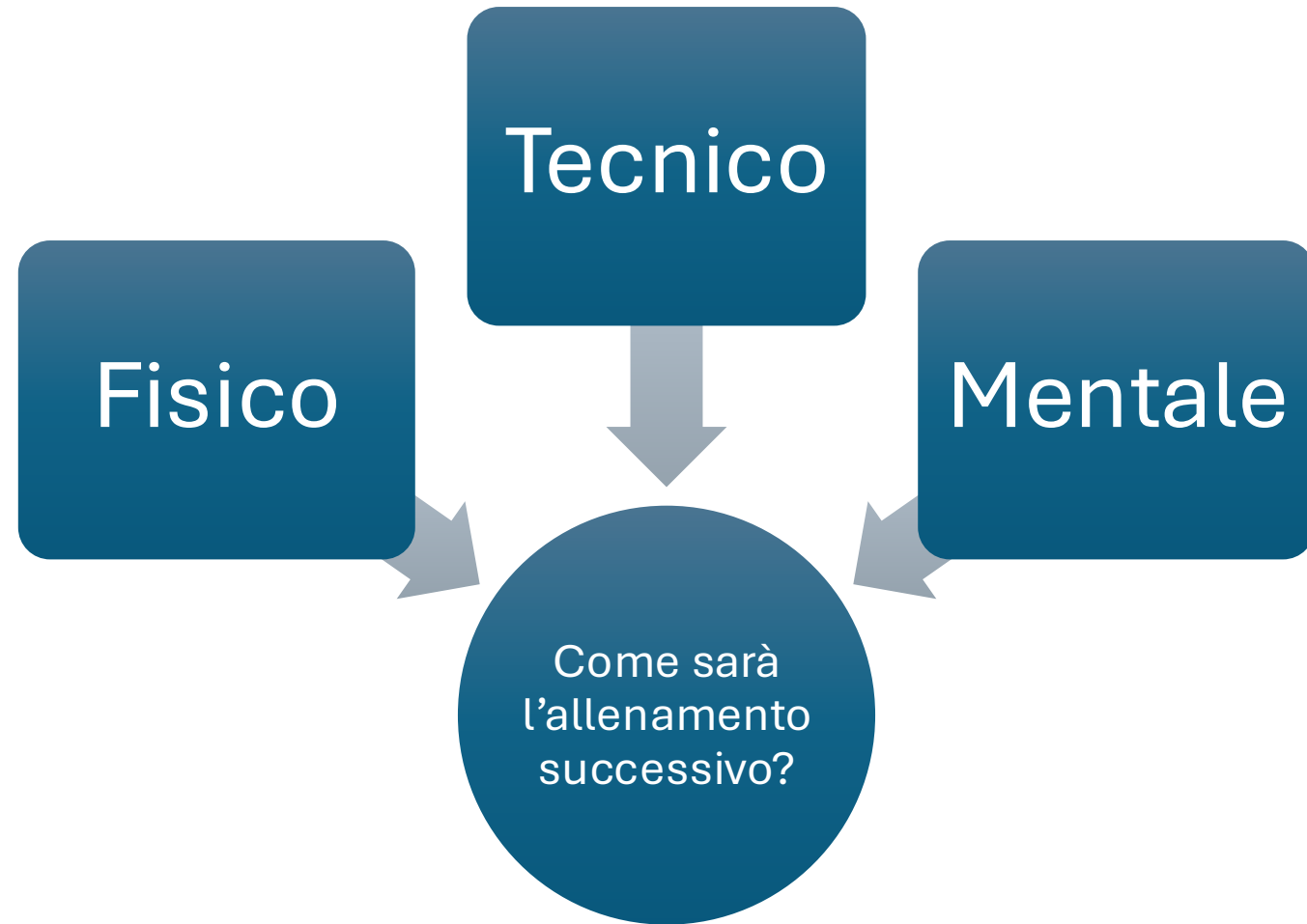


# Utilizzando il linguaggio tecnico

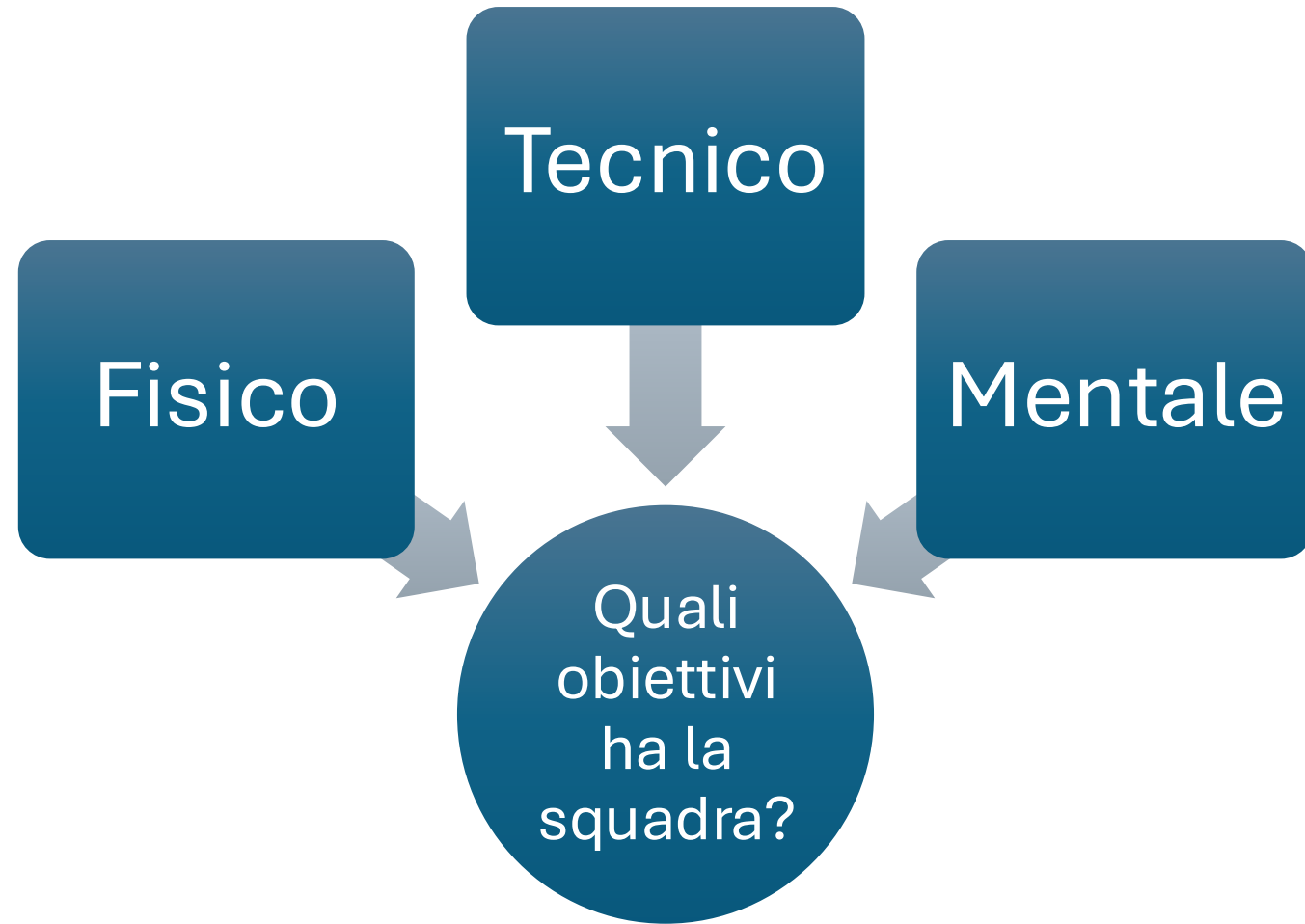




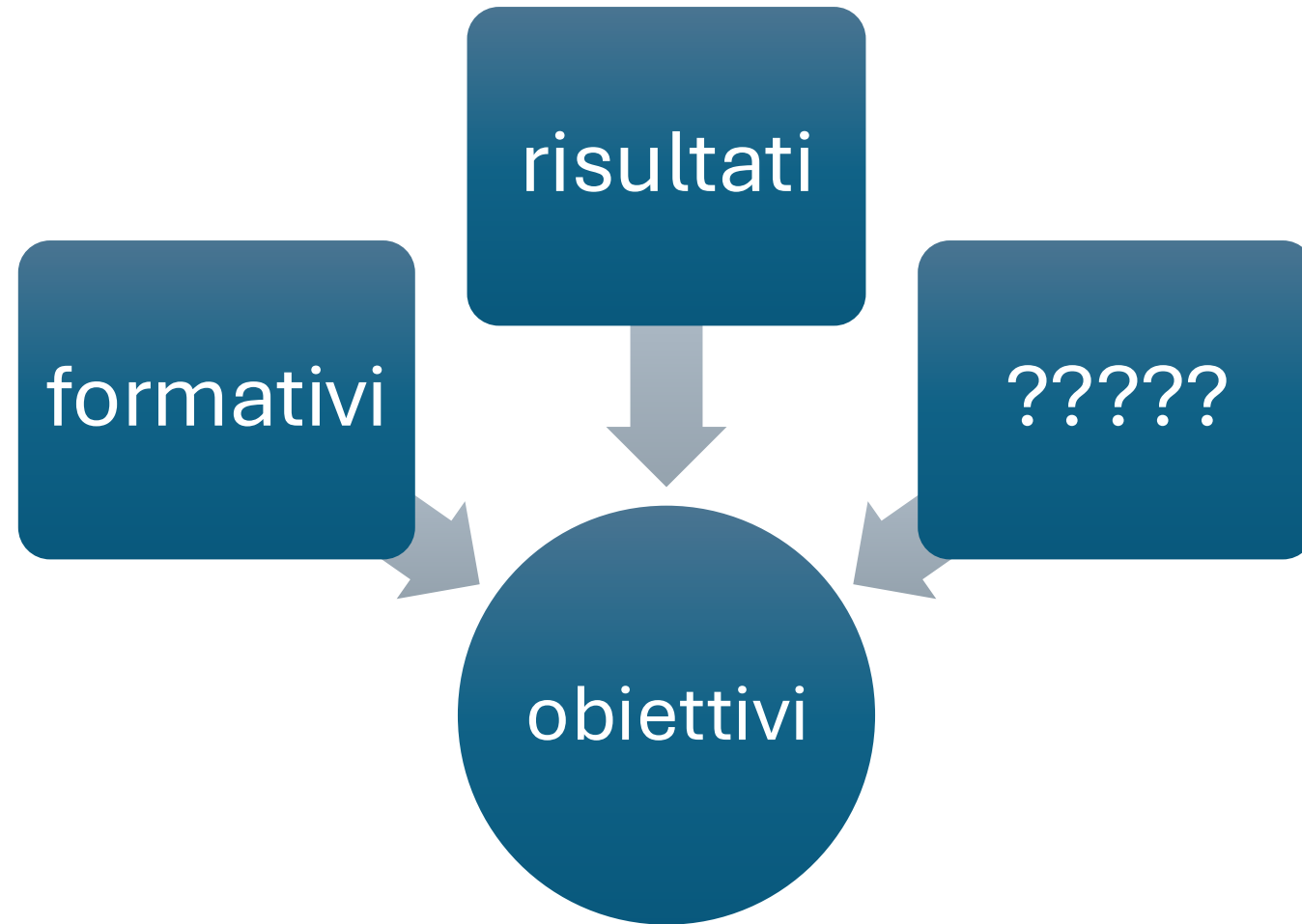
# Si integrano e bisogna tenerne presente



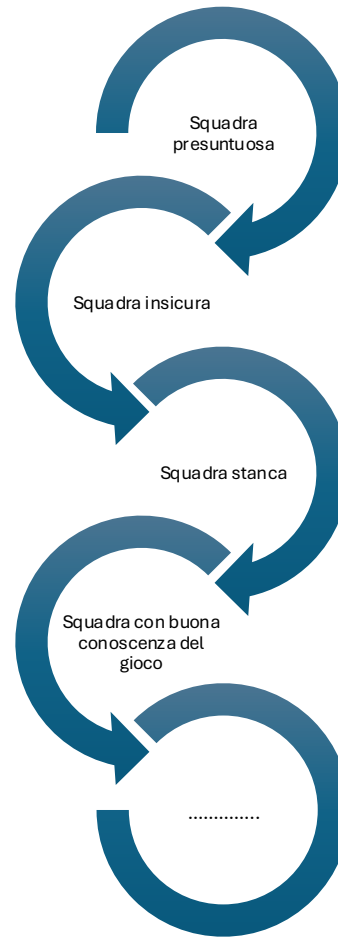
# Si integrano e bisogna tenerne presente



# Obiettivi

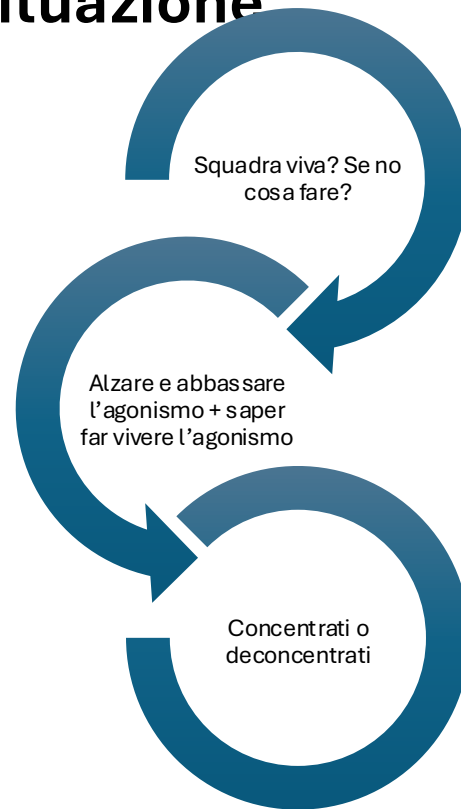


# Nell'allenamento : la progressione didattica ... in un allenamento integrato

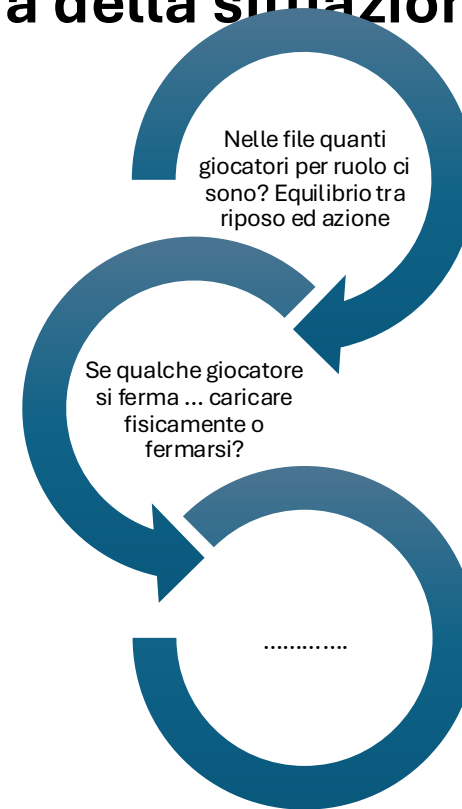


# Progressione didattica

## 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'

PROGRAMMA FORMATIVO per XXXXXXXXX			
Prospettiva: Giocatore di alto livello (A1/Naz/Eurolega)			
FISICO	MENTALE	TECNICA	TATTICA
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Ginnastica correttiva posturale</li> <li>*cifosi-scapole</li> <li>*ate</li> <li>*atteggiamento scoliotico</li> <li>*mobilizzazione anche</li> <li>*e</li> <li>*aviglie</li> <li>*per poter assumere un atteggiamento migliore</li> <li>*da giocatore</li> <li>*Potenziamento muscolare</li> <li>*Equilibrio (sotto contatto)</li> <li>*Capacità di orientamento</li> <li>*Capacità di anticipazione</li> <li>*Forza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Senso di responsabilità</li> <li>Consapevolezza del ruolo</li> <li>Capacità di sacrificarsi</li> <li>Capacità di non perdere la testa</li> <li>quando si gioca</li> <li>to</li> <li>le</li> <li>rose</li> <li>non vanno</li> <li>Capacità collaborative</li> <li>Sviluppo del coraggio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Smarcamento</li> <li>*contatto (come e quando!)</li> <li>*Uso</li> <li>*mano destra</li> <li>*Partenza incrociata</li> <li>*mangiando tempo</li> <li>*Tiro</li> <li>*Palleggio</li> <li>*arresto</li> <li>*tiro</li> <li>*Mentalità</li> <li>*rimbalzo</li> <li>*offensivo</li> <li>*Passaggio</li> <li>*di</li> <li>*ribaltamento</li> <li>*arresto</li> <li>*ad aprirsi</li> <li>*passaggio</li> <li>*due mani</li> <li>*sopra</li> <li>*testa</li> <li>*una mano</li> <li>*laterale</li> <li>*1vs1</li> <li>*post</li> <li>*basso (compreso il passaggio)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Posizionamento difensivo</li> <li>*1vs1</li> <li>*su</li> <li>*palla</li> <li>(lavoro di braccia)</li> <li>*sviluppi</li> <li>*mentre la posizione</li> <li>*non saltare sempre!!!</li> <li>*Sfondamenti su palla</li> <li>*ed in aiuto</li> <li>*Tagliafuori</li> </ul>

L  
E  
P  
A  
R  
T  
I

F  
O  
R  
M  
U  
L  
A

Progetto di formazione

Allenamenti Squadra: XX

Allenamenti Giovanili: XX

Allenamenti Individuali: XX

Allenamento preparatore fisico: XX

Partite:

Settore giovanile

Modello integrato nella  
costruzione della squadra



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

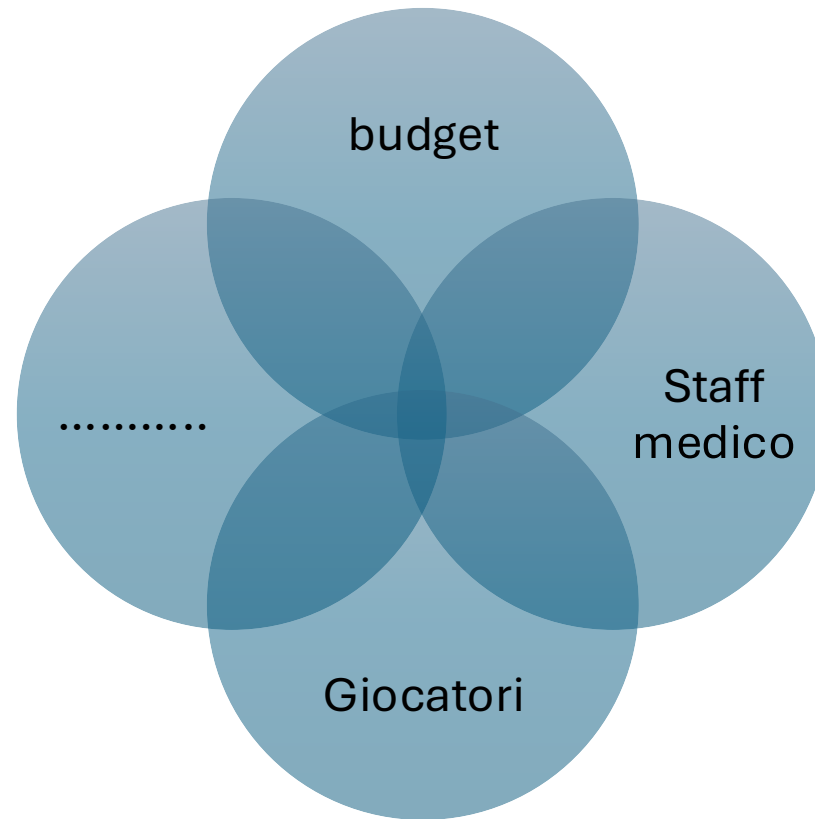
In questa fase bisogna tener presente le capacità fisiche tecniche e mentali di ogni singolo giocatore per farsi che poi la squadra non diventi una somma di nomi ma un'integrazione delle capacità tecniche fisiche mentali di ogni singolo giocatore

# Che tipo di squadra voglio fare?

## Squadra equilibrio energia/razionalità?

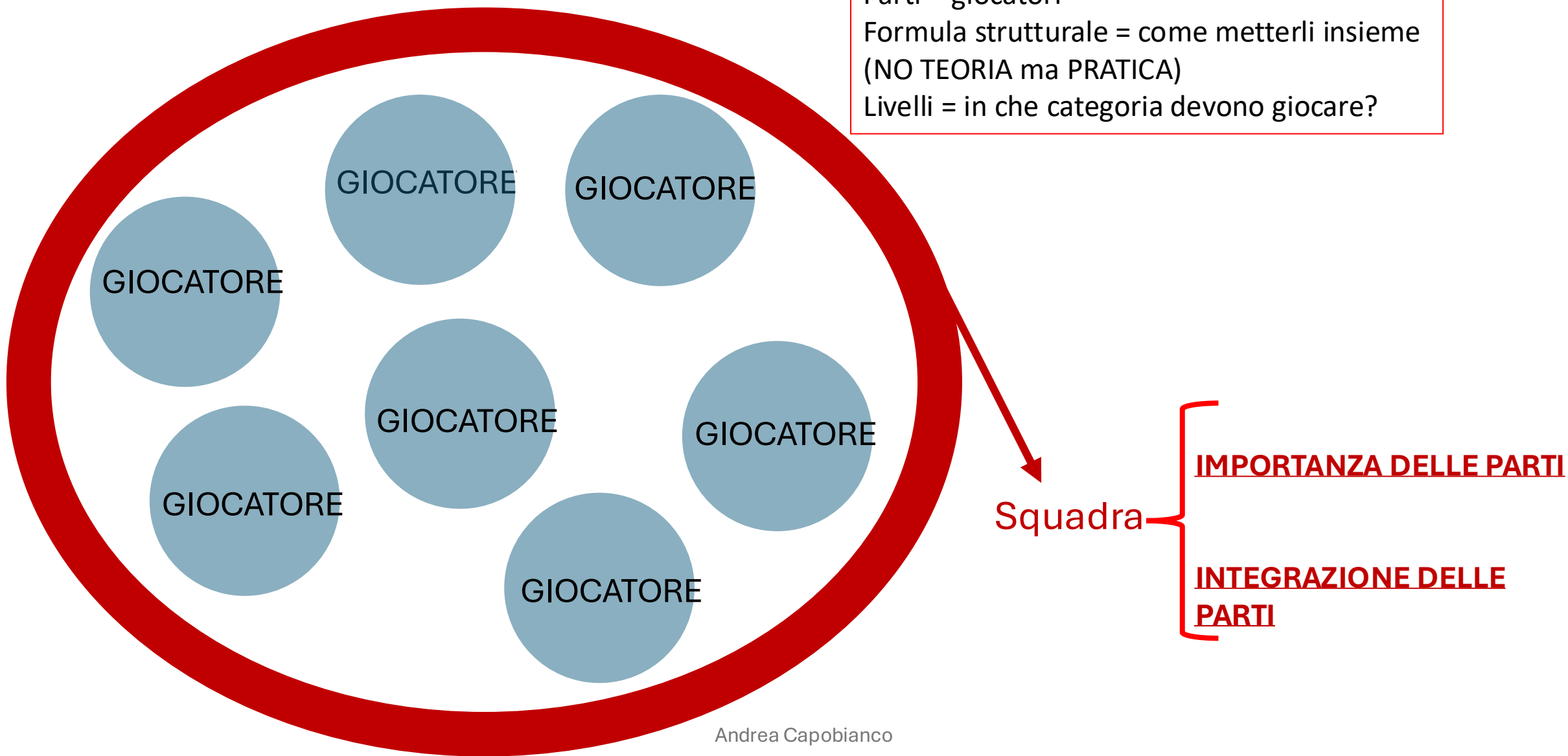
- Come devono giocare?
- Che tipo di atteggiamento avere?
- .....

## Quali componenti integrare per

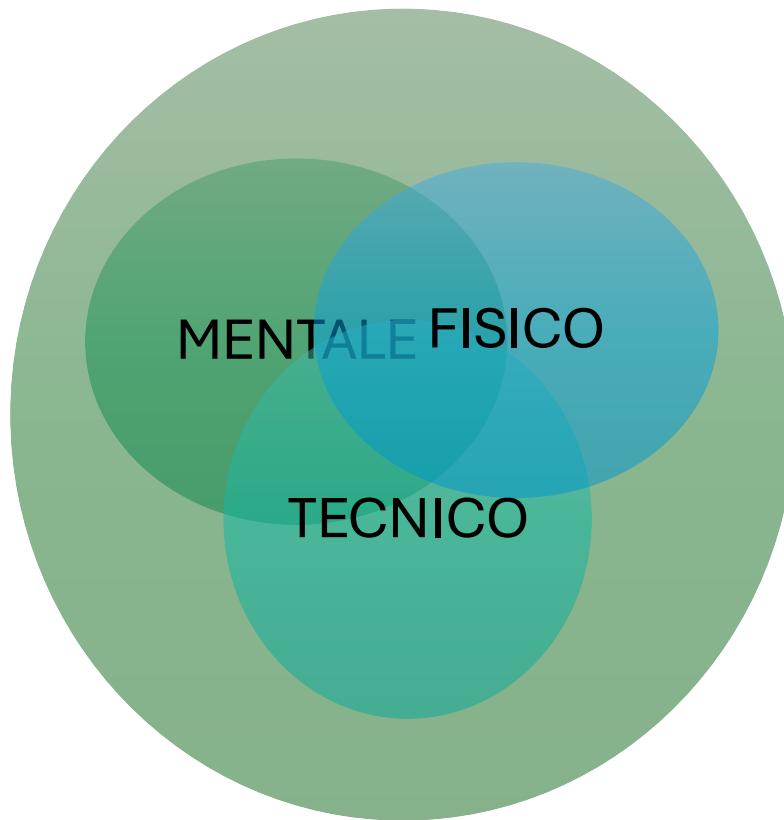


gioco di squadra ... ma:

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



# Integrazione nella costruzione della squadra



## “Categorie da integrare”

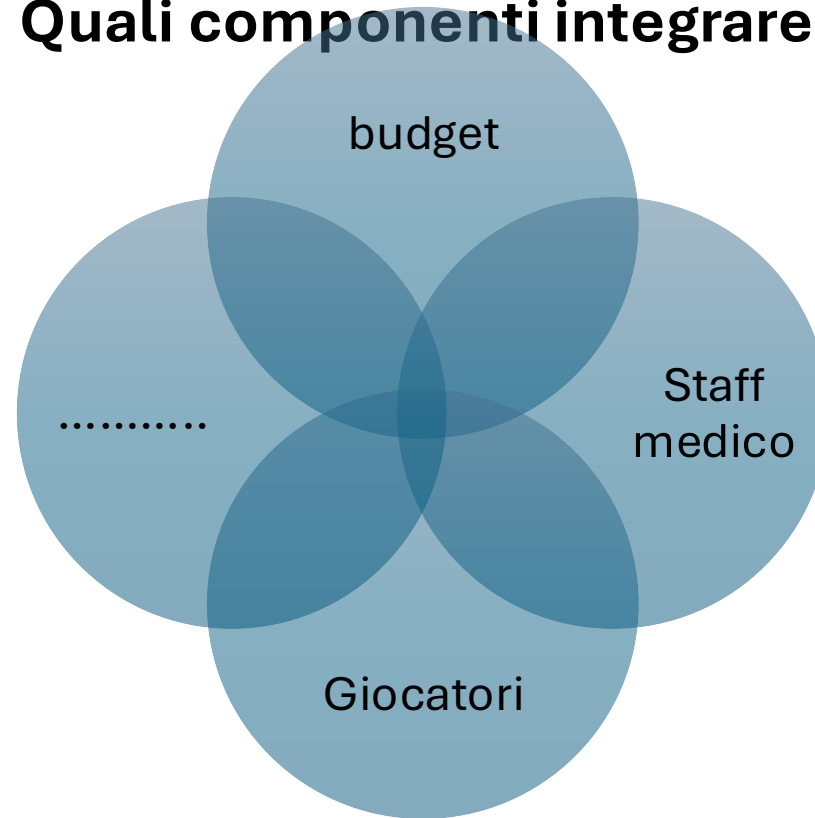
Tecnico	Fisico	Mentale
Penetrazione Tiro Passaggio Blocchi Rimbalzi off .....	Atleta Forza Rapido .....	Altruismo “Egoismo” Coraggio Solidità mentale .....

# 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

Visione integrata degli avversari:

La conoscenza della nostra squadra

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

Lo spazio (interno / esterno)

Autonomia (chi prende iniziativa?)

Collaborazione (si passano la palla?)

Decidere le strategie!!!

In base ai giocatori che giocano  
cambiano?



# Utilizzo del modello integrato per la 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?

UN ESEMPIO PRATICO

L  
E  
P  
A  
R  
T  
I

F  
O  
R  
M  
U  
L  
A

Andrea Capobianco : L  
allenamento integrato E



Teramo  
Scouting Report- VARESE

Individual Person

<b># 22 Childress Randolph P 190cm</b> Leader. Vuole la palla 3pts 1vs1 per scaricare dentro (prende vantaggio) 78,2% FT Anticipare + pressare + mandarlo a sinistra Da attaccare in movimento 4,3 f. subito		<b># 4 Passera Marco P 181cm</b> 3pts 1vs1 mano destra per finire Stare sulla spalla destra 33,3% 3pts 79,7% FT	
<b># 11 Thomas Jobey G 194cm</b> 3pts specialista Arresto e tiro 87,5% FT A contatto Avambraccio di distanza		<b># 31 Gergati Lorenzo G 190cm</b> Mancino Arresto e tiro 3pts 85,4% FT Stare sulla spalla sinistra 1 3pts atp 40,4% 3pts	
<b># 17 Cotani Simone F 201cm</b> Agonista, duro 1v1 mano destra fronte e spalle Rimbalzi in attacco 3pts con spazio Un braccio di distanza Da contenere + Tagliafuori		<b># 7 Morandais Michel F 196cm</b> Atleta Giocatore di esaltazione 3pts Arresto e tiro Avambraccio di distanza 37% 3pts 71,7% FT	
<b># 35 Slay Ronald F/C 203cm</b> 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		<b># 14 Martinoni Niccolò F/C 202cm</b> Mancino 3pts Rimbalzi in attacco Tagliafuori + no tiri aperti 43,9% 3pts 62,3% FT	
<b># 10 Galanda Giacomo F/C 210cm</b> 3pts Post up: mano destra + giro e tiro Rimbalzi in attacco Anticipo + a contatto + tagliafuori		<b># 8 Antonelli Riccardo C 203cm</b> Segna sugli scarichi Rimbalzi in attacco Tagliafuori 40% FT	

Strength Points

<b>Attacco:</b> Ritmo lento + Area + Thomas/Morandais fuori dai blocchi Prendono vantaggio con: Childress- Pick and Roll Thomas/Morandais- fuori dai blocchi Slay- post up <b>Difesa:</b> di contenimento tutti in area contro la palla ferma + difesa di esperienza <b>Forza mentale:</b> esperti, cinici, determinati... sanno sempre cosa fare.
---

Musts To Win

<b>Difesa:</b> non far fare cose facili!!! = creare problemi in ogni situazione = no tiri piedi per terra <b>Attacco:</b> intensità + due lati = costringere a difendere!!! <b>Forza mentale:</b> Partita dura, difficile: stare sulle nostre strategie + cuore nelle difficoltà.
---

S  
T  
R  
U  
T  
T  
U  
R  
A  
L  
E  
  
F  
O  
R  
M  
U  
L  
A

TOTALITA'

# 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	
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG
giocatore duro-intenso 1vs1 mano dx Tagli da lato debole <b>R.OFF</b>  <i>Tagliafuori + no mano destra</i>							



#7 VEZENKOV Aleksandar				POS: PF/SF		Ht: 205 cm	
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG
38.0	24.0	53.0%	37.0%	70.0%			
Mancino      Miglior rimbalzista + miglior 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) <b>ANTICIPO + 1vs5 !!!! Sempre!!!</b>							



#14 PEYCHINOV				POS: C		Ht: 205 cm	
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG
17.0	9.0	40.0%	0.0				
Atipico blocco + pop Segna da 3pts Rimb. Off.  <i>NO TIRI APERTI + tagliafuori</i>							



#15 VANGELOV				POS: C		Ht: 208 cm	
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG
Rimb. Off. Scarichi  <i>da attaccare sui pick and roll + tagliafuori</i>							

# 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	
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG
giocatore duro-intenso 1vs1 mano dx Tagli da lato debole <b>R.OFF</b>  <i>Tagliafuori + no mano destra</i>							



#7 VEZENKOV Aleksandar				POS: PF/SF		Ht: 205 cm	
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG
38.0	24.0	53.0%	37.0%	70.0%			
Mancino      Miglior rimbalzista + miglior 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) <b>ANTICIPO + 1vs5 !!!! Sempre!!!</b>							



#14 PEYCHINOV				POS: C		Ht: 205 cm	
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG
17.0	9.0	40.0%	0.0				
Atipico blocco + pop Segna da 3pts Rimb. Off.  <i>NO TIRI APERTI + tagliafuori</i>							



#15 VANGELOV				POS: C		Ht: 208 cm	
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG
Rimb. Off. Scarichi  <i>da attaccare sui pick and roll + tagliafuori</i>							

# Parti + formula AVVERSARI

ITALIA

BASKETBALL

ITALIA BASKETBALL SCOUTING REPORT

FRANCIA vs ITALIA 28.07.2014

# FORMULA ITALIA

<div><div><div>ITALIA</div><div>BASKETBALL</div></div><div>ITALIA BASKETBALL SCOUTING REPORT</div><div>TURCHIA vs ITALIA 06.07.2014</div></div>		
PIANO PARTITA		
DIFESA		
NO C/P CURA DELLA PALLA NO PP!!!! SE CORRE IN AREA ALTRI SI ACCOPPIANO		
CONTENIMENTO DI SQUADRA: POSIZIONAMENTO E COLLABORAZIONE CONTRO ILORO BLOCCHI E PICK&ROLLS (COMUNICAZIONE!!!!)		
PICK&ROLLS: CONTENIMENTO E CON S, CAMBIO CON S... MA PRONTI PER TUTTO!		
USCITE: POSIZIONAMENTO E PRONTI PER CAMBIARE SE IN RITARDO		
POST BASSO: RADDOPPIO SUI ESTERNI SUL 2° P ALLEGGIO... AGGRESSIVI... TENERE VS1 SUI RECUPERI		
PRONTI PER ZONA, PRESS.... TUTTO!!		
ATTACCO		
C/P: SEMPRE		
FARLI DIFENDERE TUTTA L'AZIONE!! DISCIPLINA!!		
ATTACCARE I PICK&ROLLS E ACCORCIARE I PASSAGGI CONTRO ILORO SHOW		
CONTRO PRESSING: attaccare nella fascia centrale		
PRONTI CONTRO ZONA: post alto e linea di fondo		

# ESEMPIO DI SPORT INDIVIDUALE

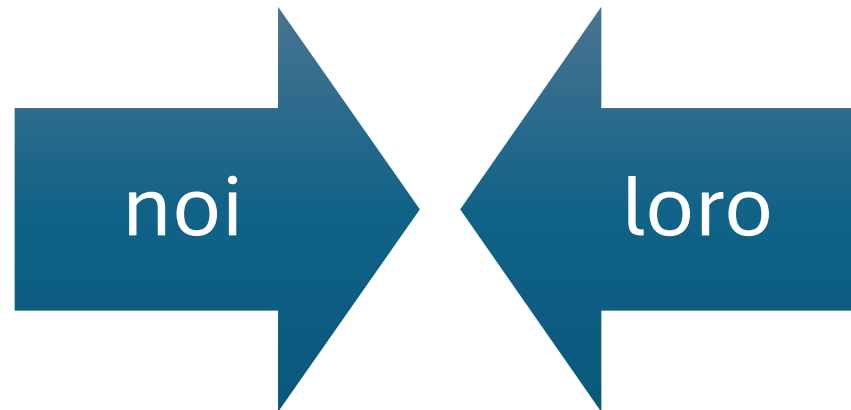
TOTALITA' : GARA ( ATLETA + AVVERSARI )

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

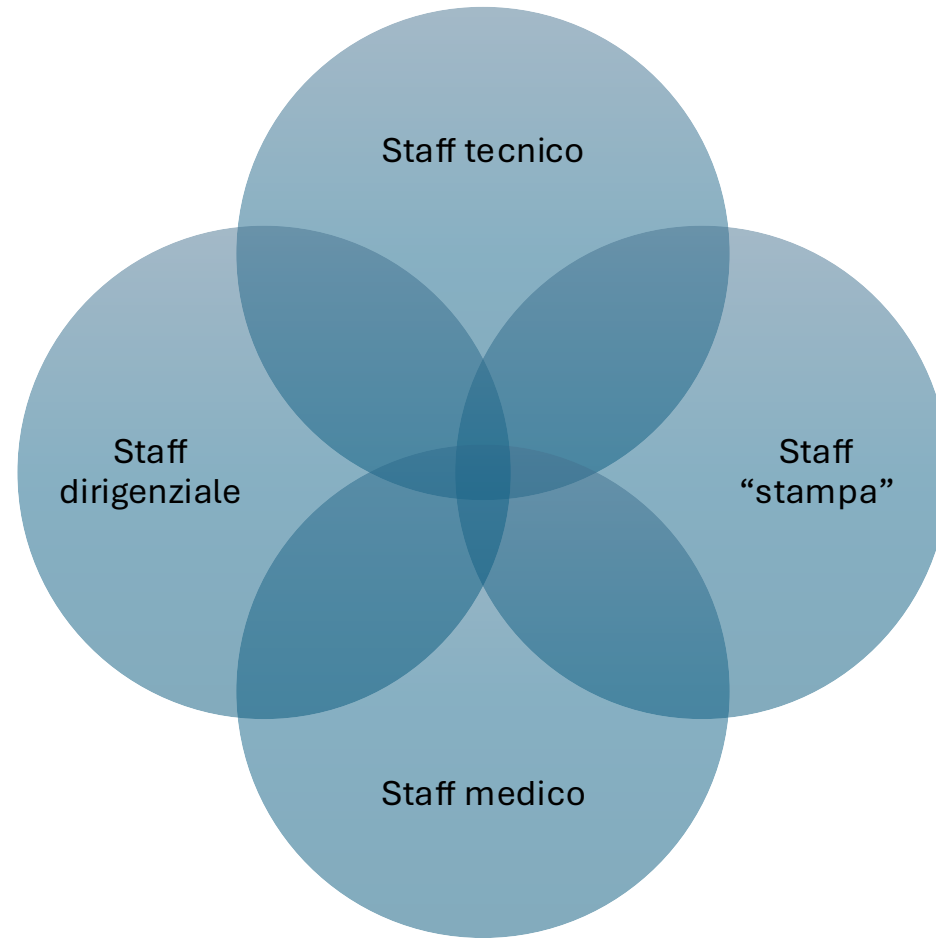
FORMULA : .....

**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 farsì 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)

	<p>Situazione ideale:</p> <p>Chi è l'alzatore ?</p>
<p>Esempio pallavolo:</p>	<p>Chi può schiacciare utilizzando la veloce?</p> <p>Chi può schiacciare?</p>
	<p>Situazione secondaria:</p> <p>Alzatore di occasione (cattiva ricezione)</p> <p>Quale è la soluzione che riesce a fare con piu efficacia?</p>

# 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?

Come aiutare chi sta sbagliando partita?

Chi è stanco fisicamente?

Come far rendere di più la squadra?

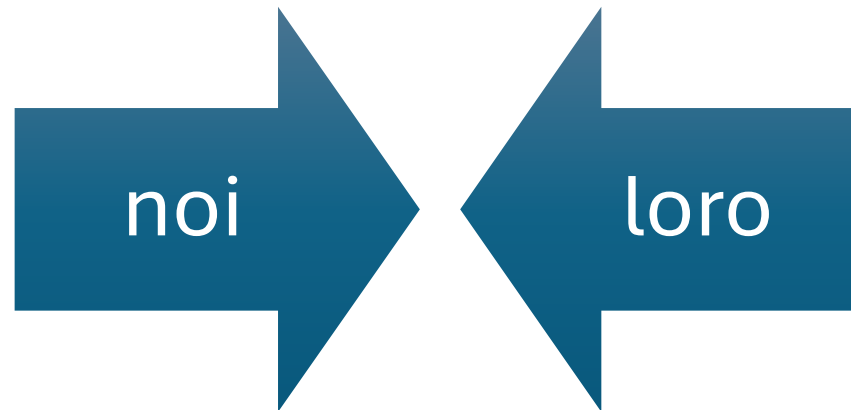
Chi subisce maggiormente la pressione mentale? Con chi deve giocare per rendere di più?

**NON SUBIRE LA PARTITA MA GIOCARLA!!!**



**Equilibrio squadra mia**

**Equilibrio squadra avversaria**



# Allenamento della squadra

Allenare l'individuo integrandolo  
all'interno della squadra

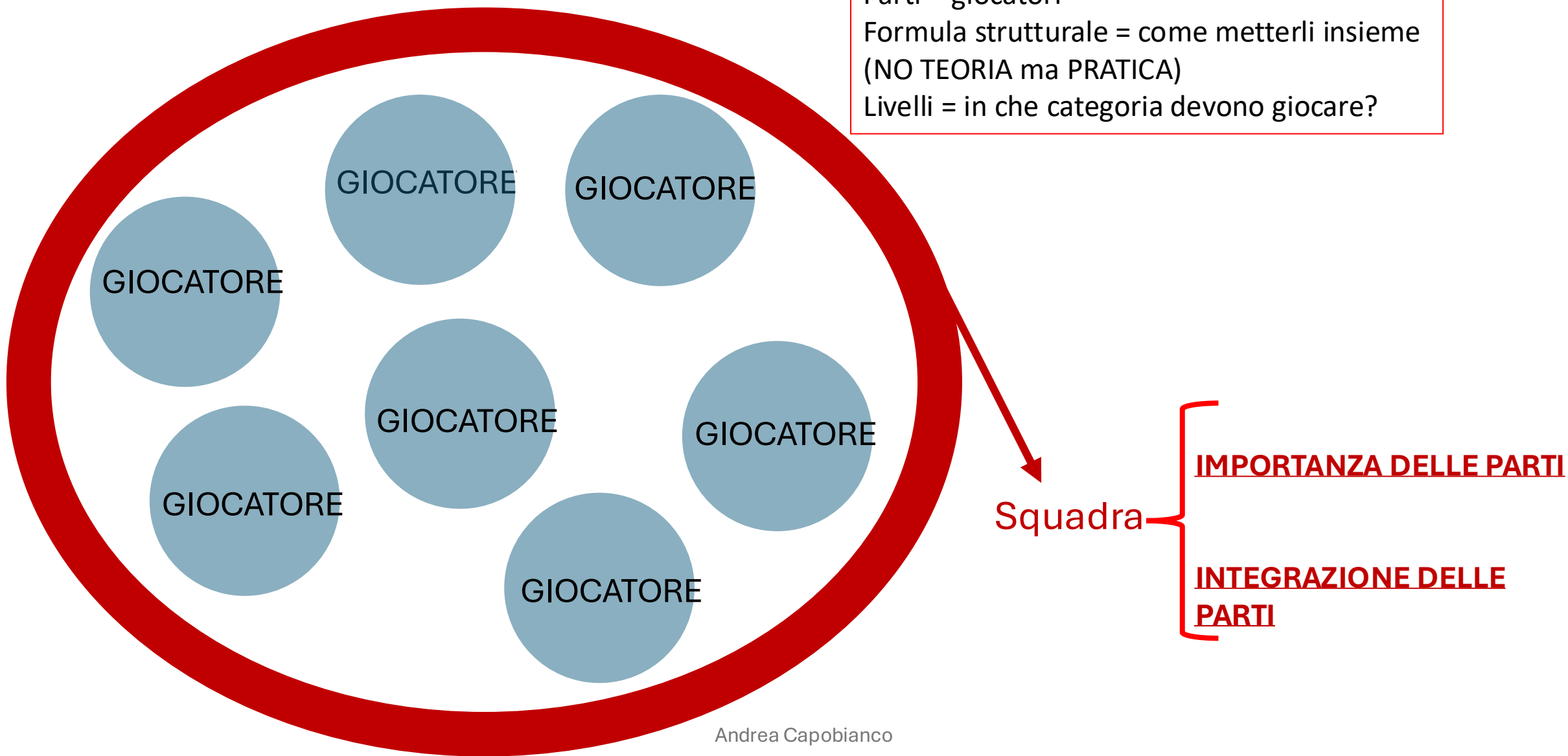
=

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?



**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

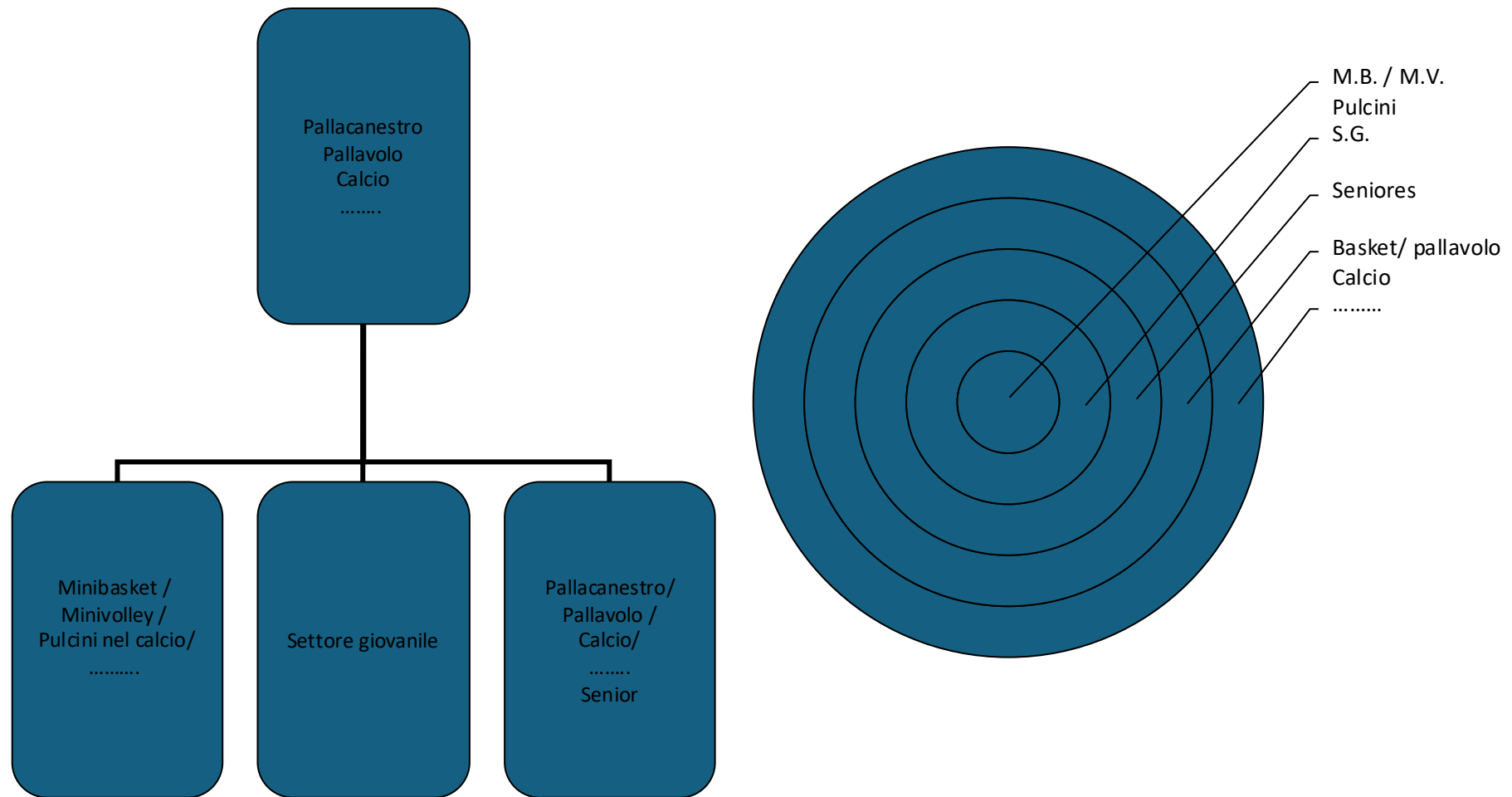
## **“LAMENTOSO”:**

Altro modello molto utilizzato

Tutto dipende dal fatto che :

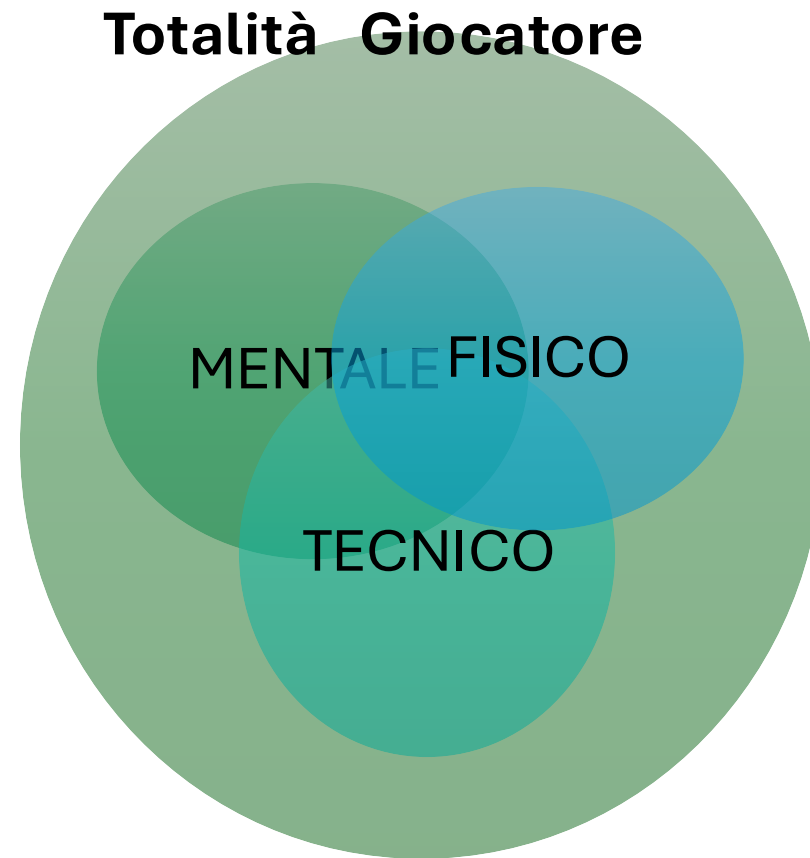
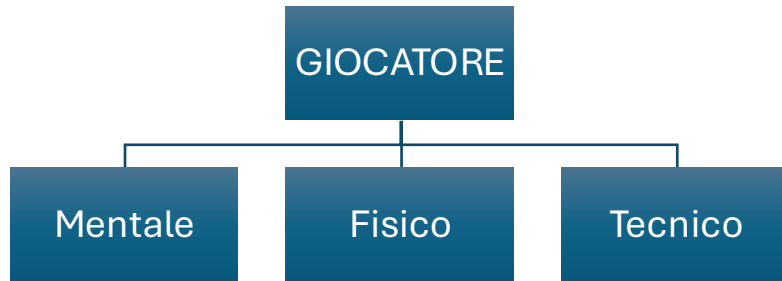
- I ragazzi di oggi ....
- Le famiglie ....
- Le scuole ....

# I PROGETTI = Chiarezza dei Modelli

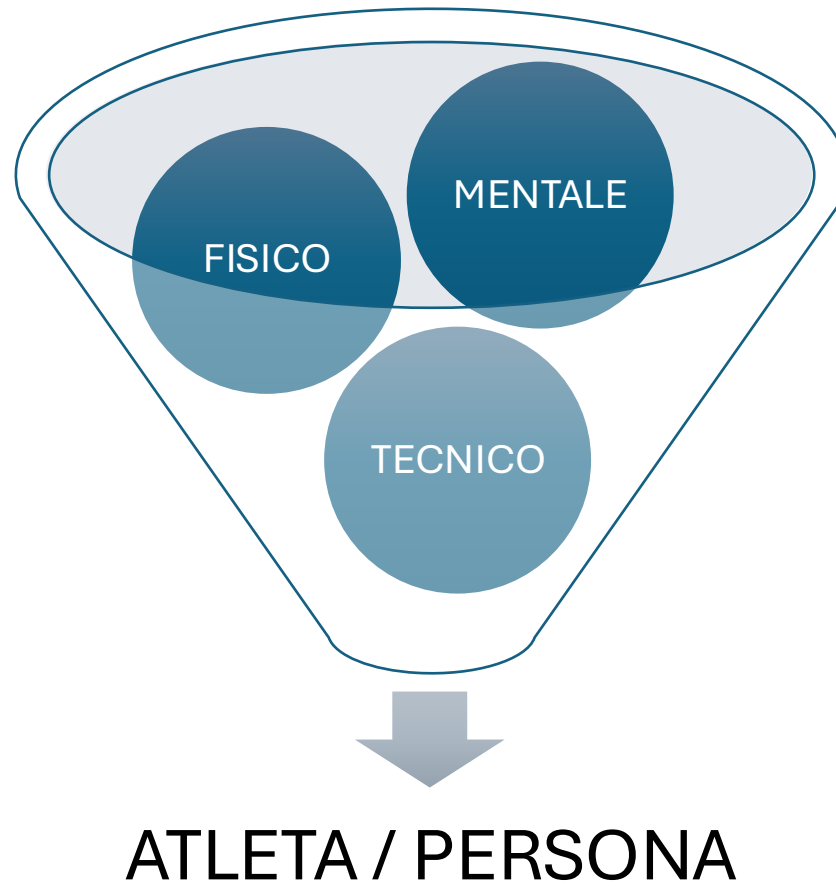




# I PROGETTI = Chiarezza dei Modelli



# 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



totalità



parti

# 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

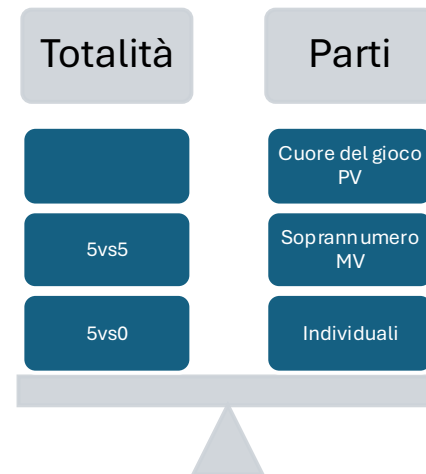
# IMPORTANZA DI AVERE UN MODELLO

## 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

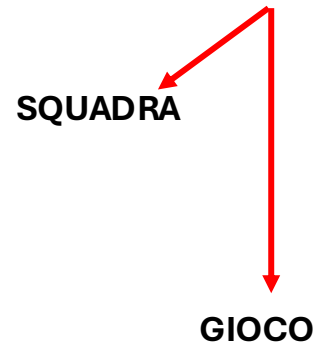
**NB: Non è l'esercizio che ci dice su cosa lavoriamo (globalità o analitico) ma il come lo alleniamo = cosa correggiamo? Su cosa diamo importanza?**

# Dividiamo

## Totalità

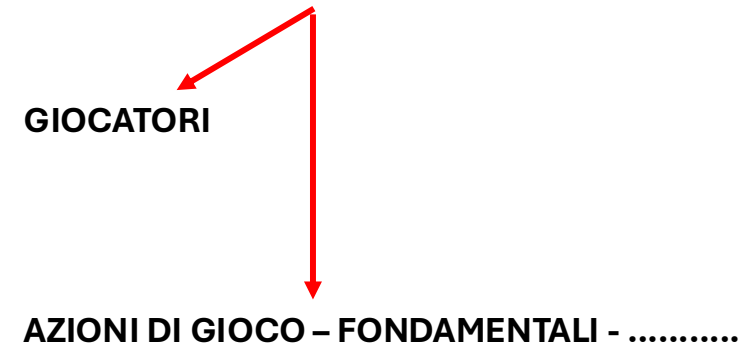
- L'insieme che raccoglie in unità la molteplicità delle parti

(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



totalità



parti

# 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

.....



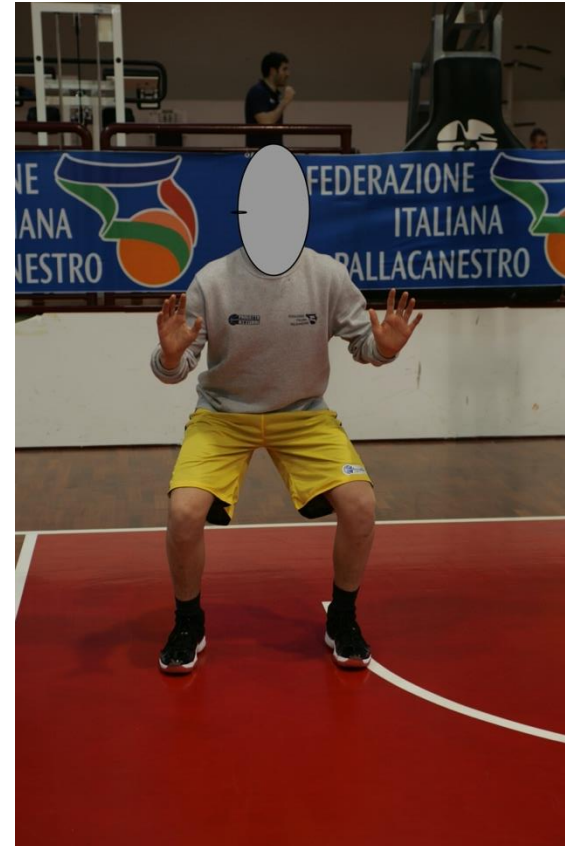
# Costruzione di una totalità comune



# 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)

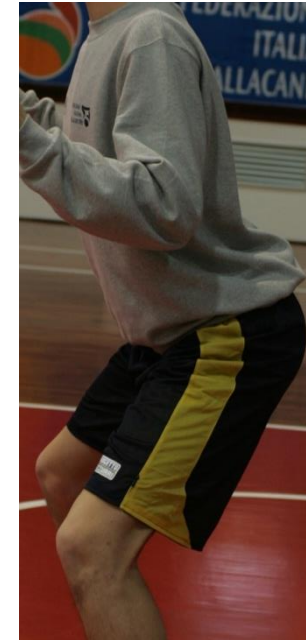


# Posizione fondamentale

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



**Ginocchia piegate busto leggermente inclinato in avanti**



# Posizione fondamentale

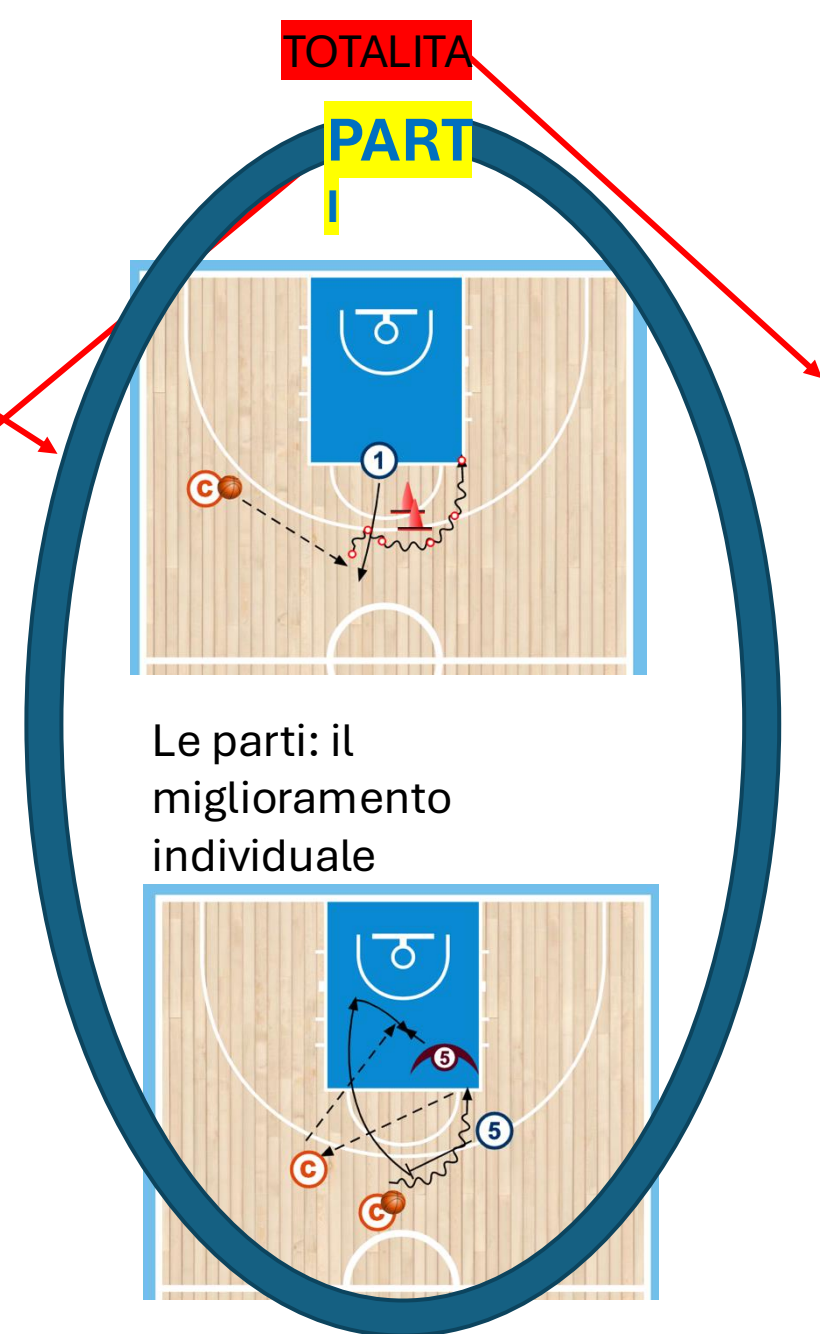
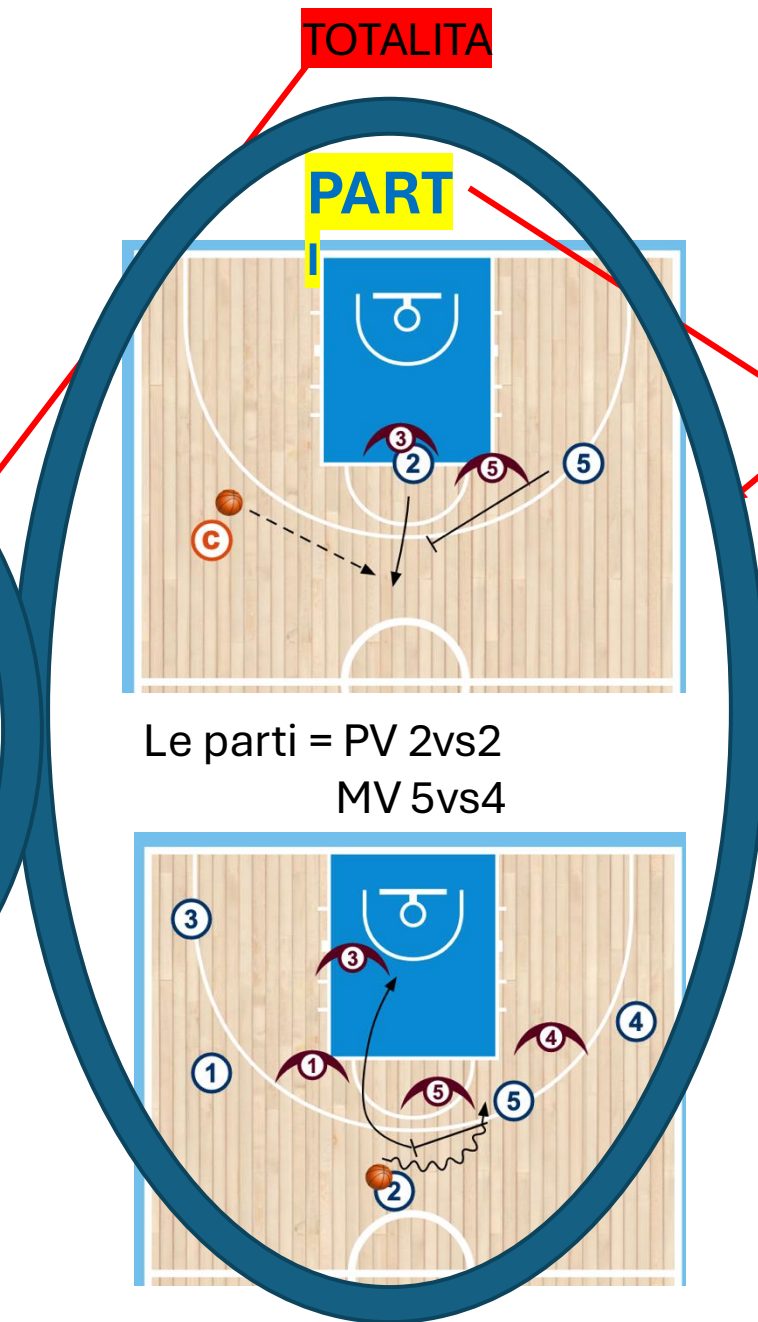
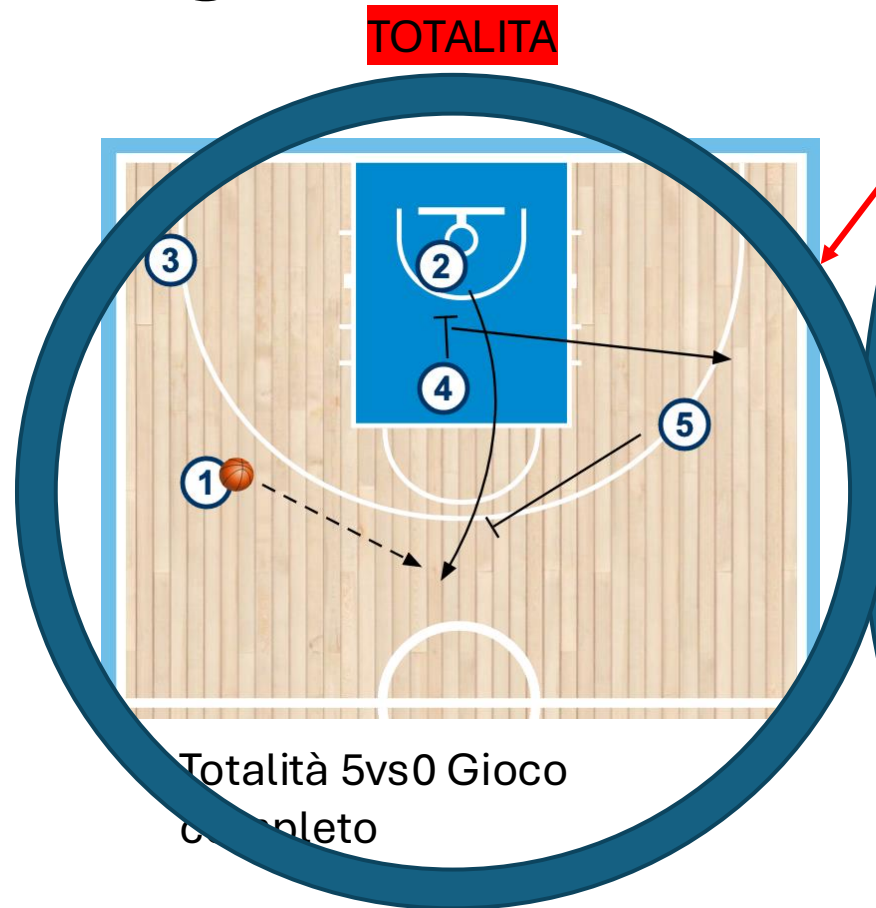
**Mani pronte**



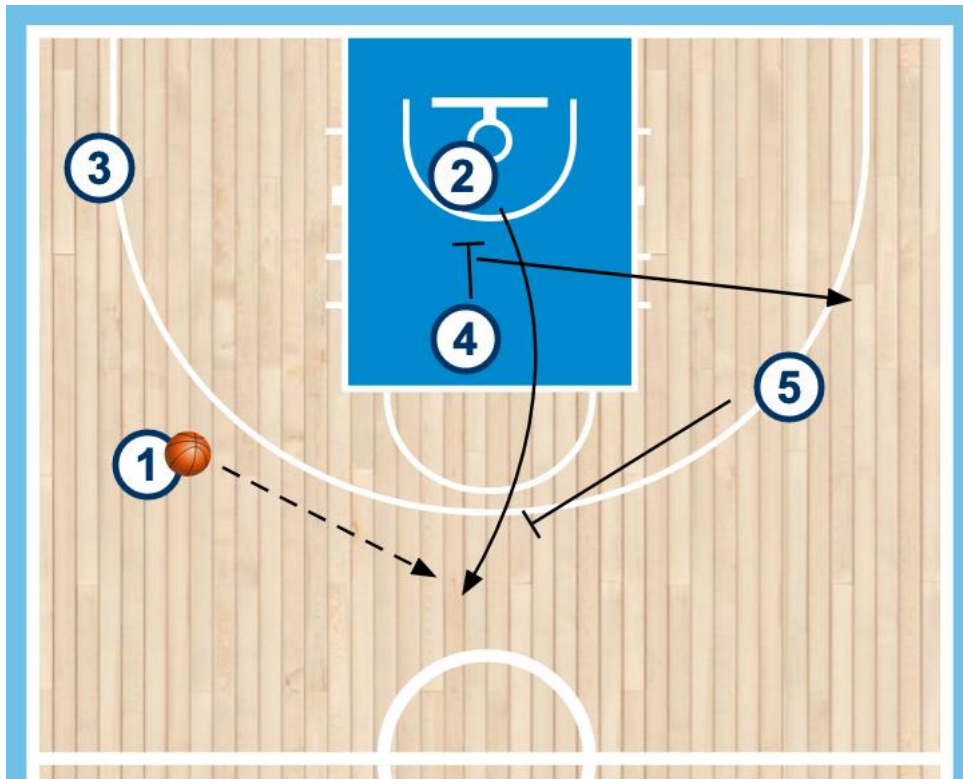
**Occhi guardano il campo**



# 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

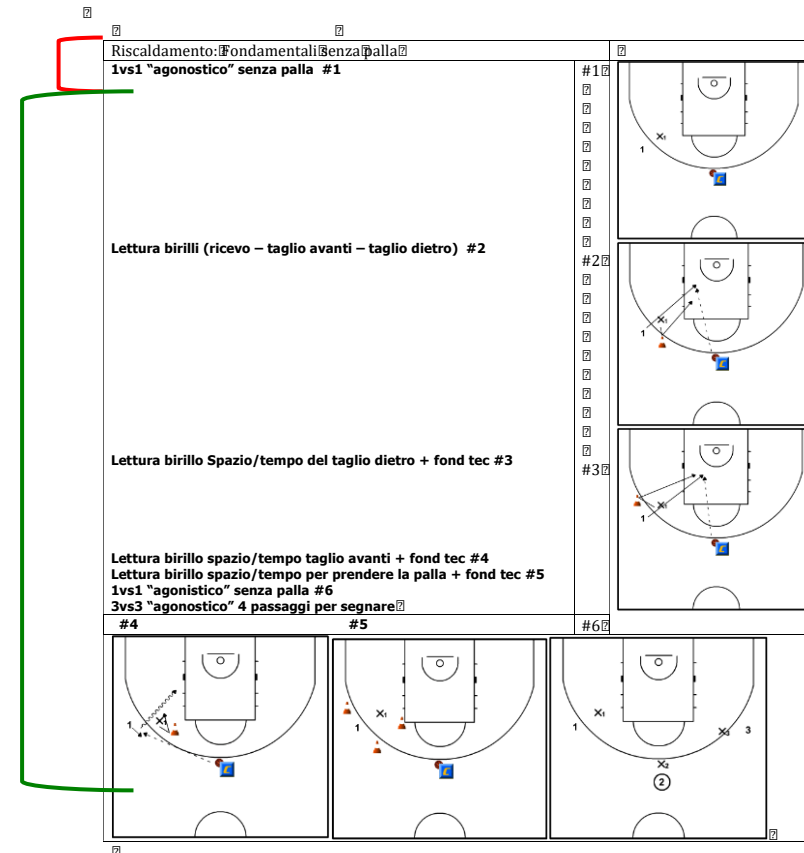
FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PALLACANESTRO

Luogo:  
Annata:

ESEMPIO di  
PROGRESSIONE  
DIDATTICA

Data:  
Obiettivo: 1vs1 senza palla (no contatti)

ITALIA  
BASKETBALL





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?



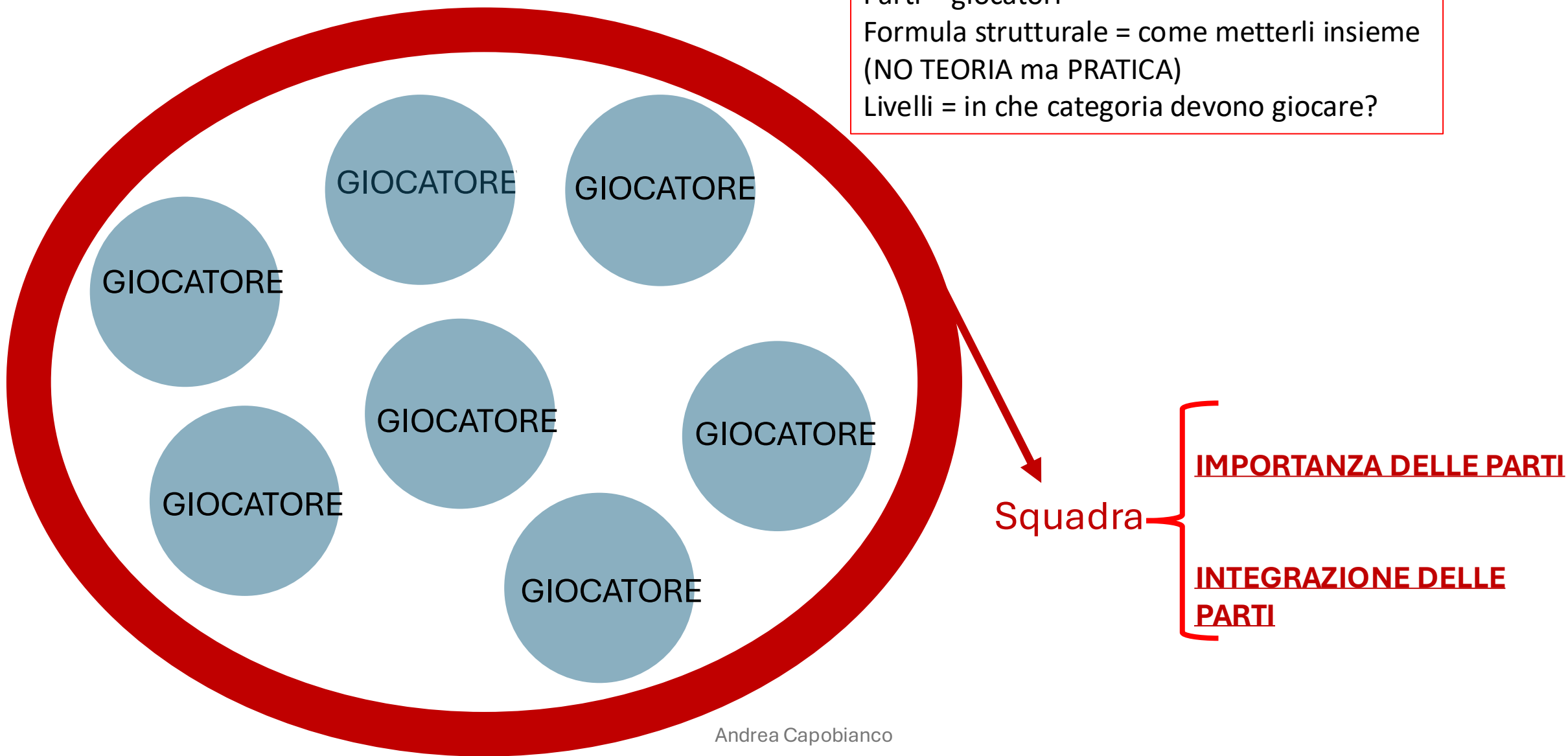
Importanza degli allenamenti funzionali  
per mettere insieme le parti e renderle  
funzionali

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?



# Allenamento della squadra

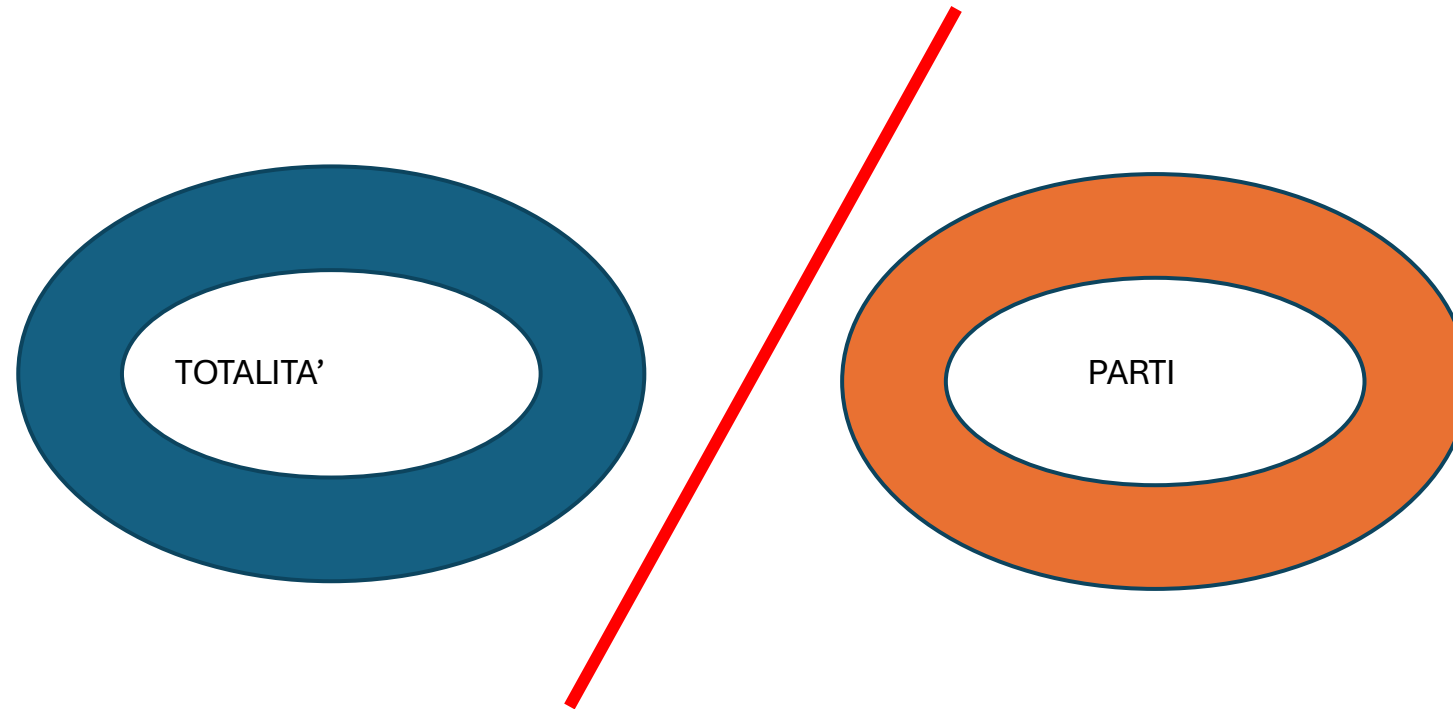
Allenare l'individuo integrandolo  
all'interno della squadra

=

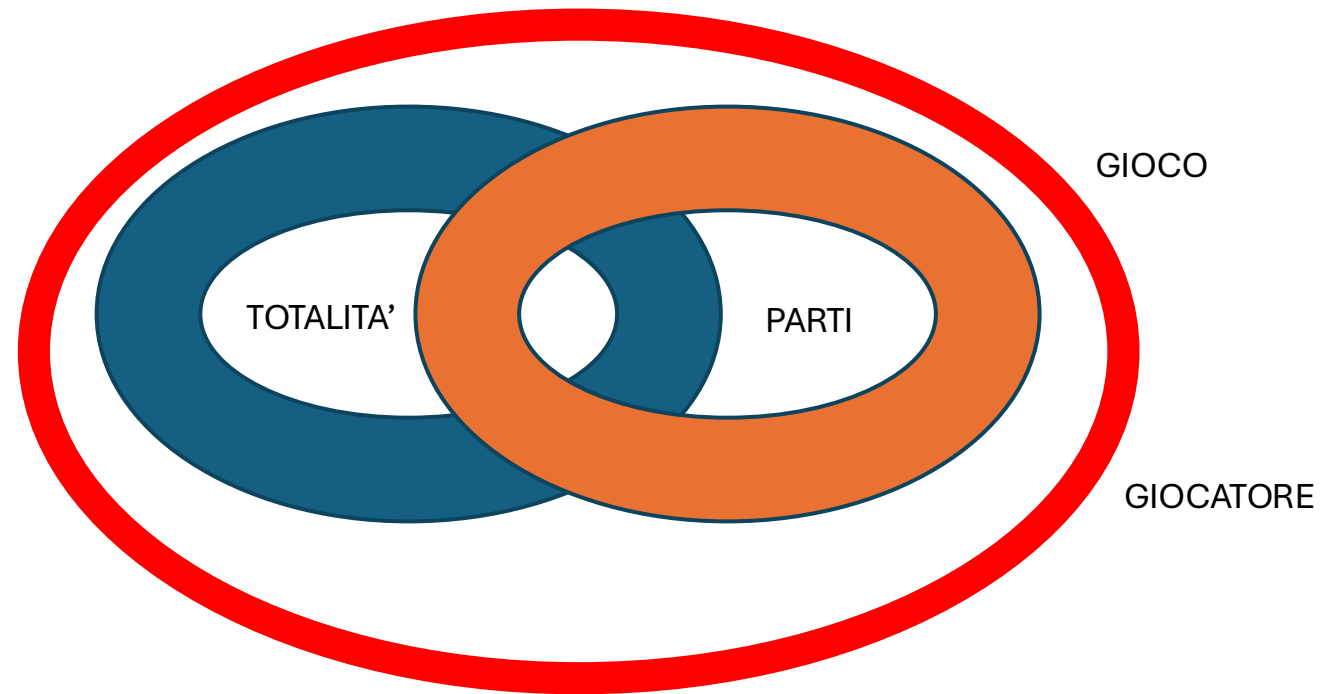
Integrazione equilibrio mentale/tecnico/fisico

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

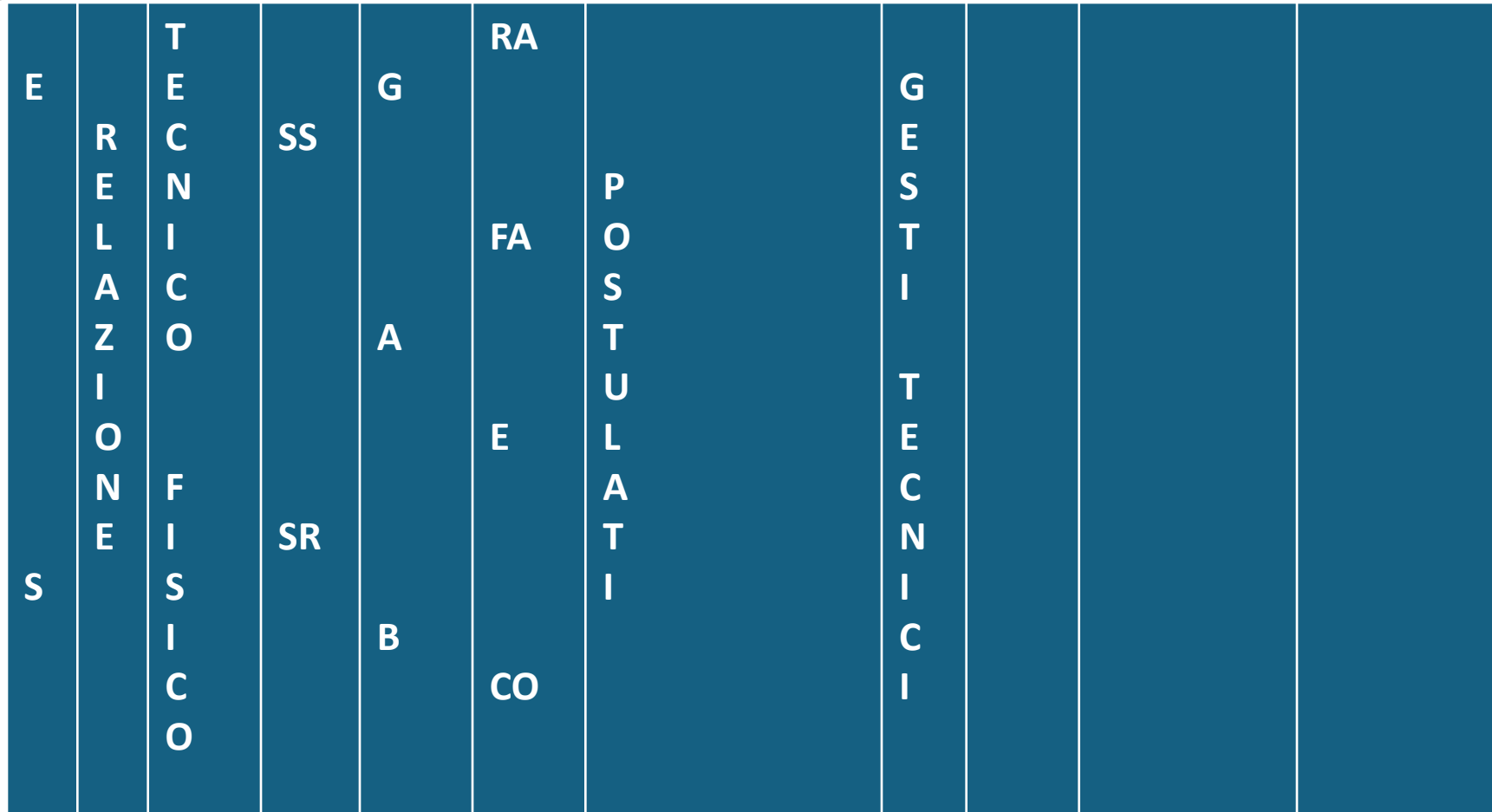
Gli spazi

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

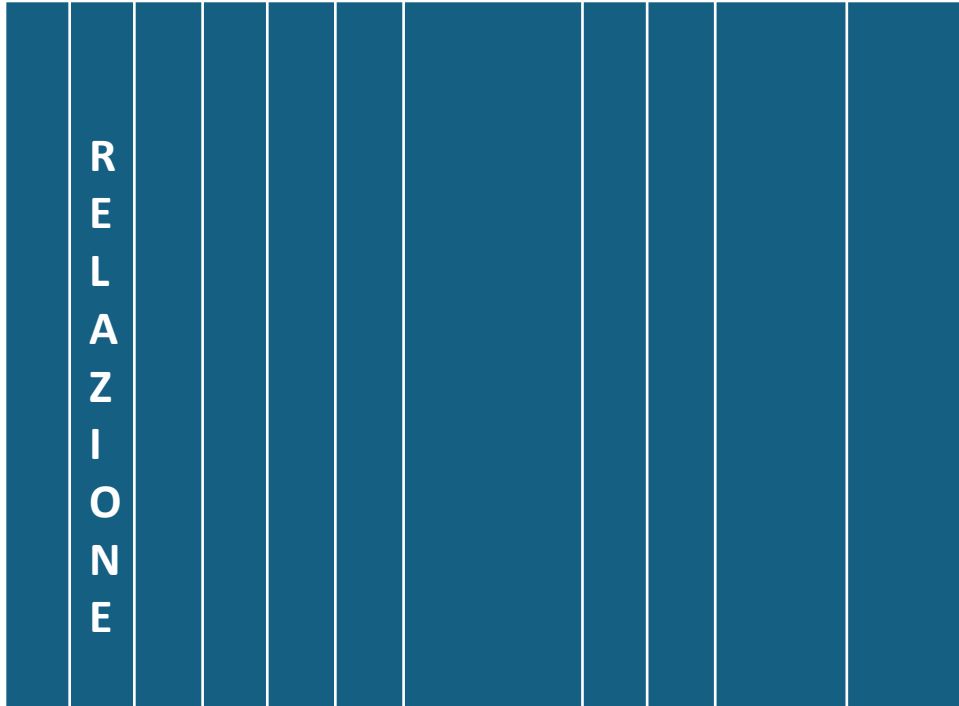
```
graph TD; A[CHIAREZZA] --> B[PERIODO FORMATIVO  
(crescita dell'atleta/squadra)]; A --> C[PERIODO VALUTATIVO  
(vincere domenica)];
```

PERIODO FORMATIVO  
(crescita  
dell'atleta/squadra)

PERIODO  
VALUTATIVO  
(vincere domenica)

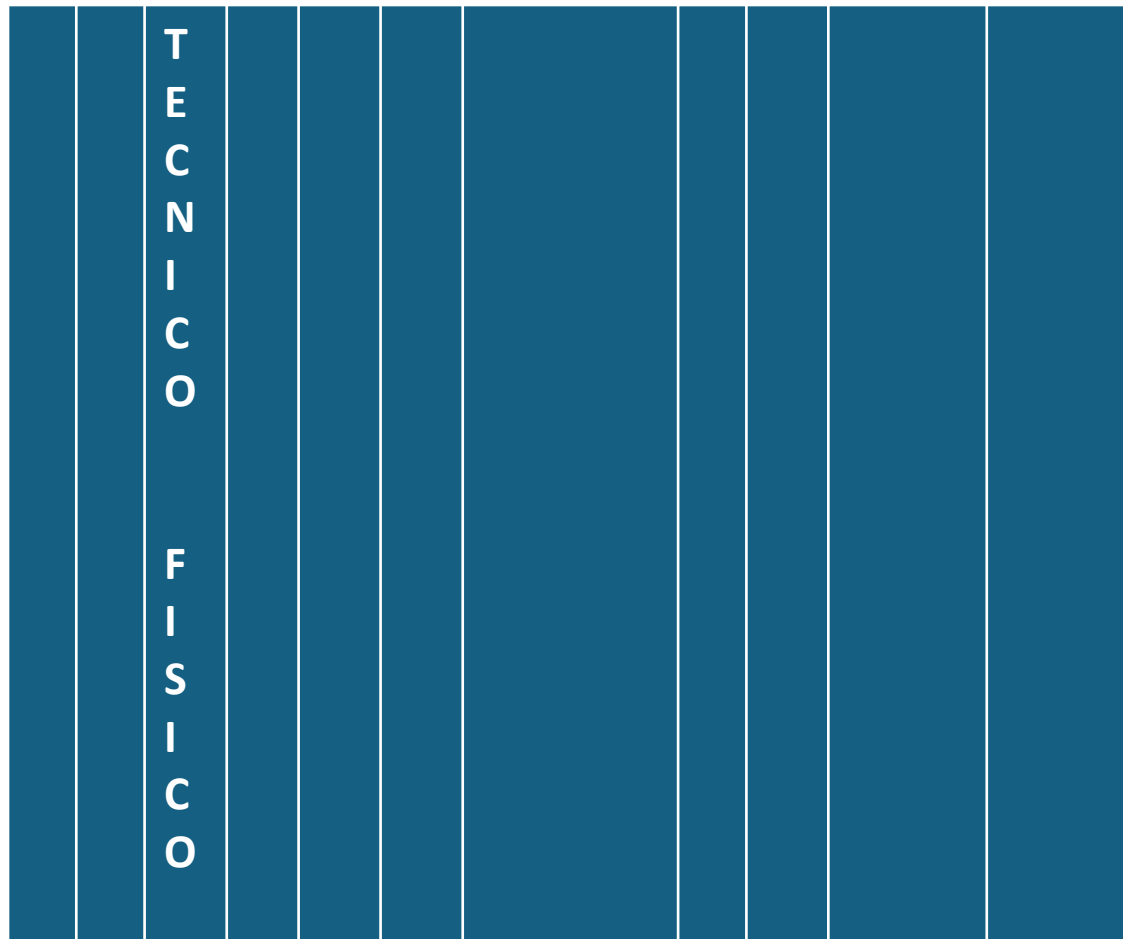
**IMPORTANZA DELL'EQUILIBRIO**

# 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

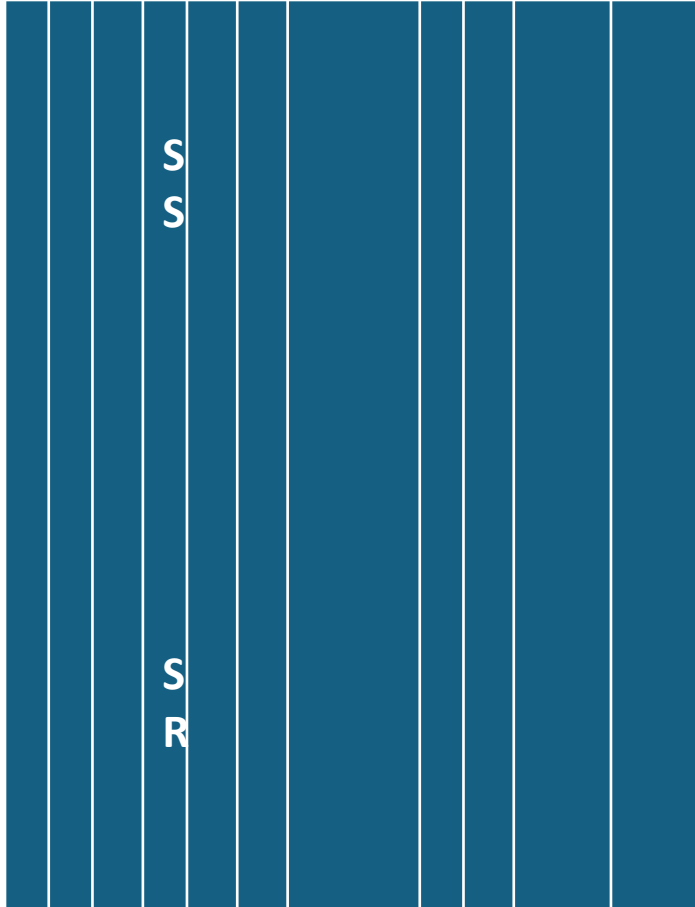
## **Con se stessi**

- 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, metterne in discussione per confermarle o modificarle

# Esempio pratico

## **SIMBOLICO SPONTANEO**

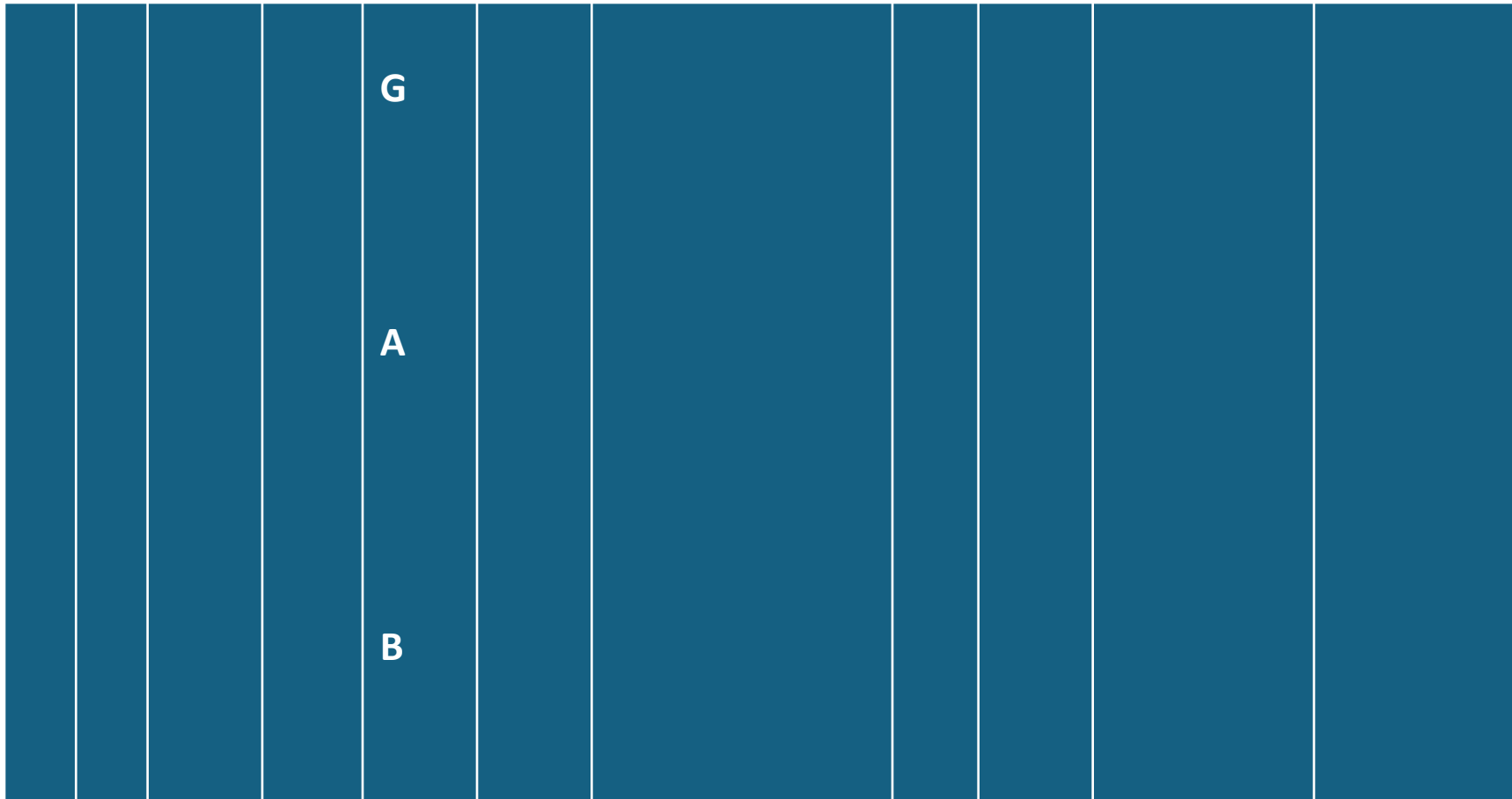
- Le abitudini automatiche
- Prendere la palla e per scappare dal difensore camminare senza palleggiare
- L'abitudine del non piegare le gambe nel gioco della pallavolo

## **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



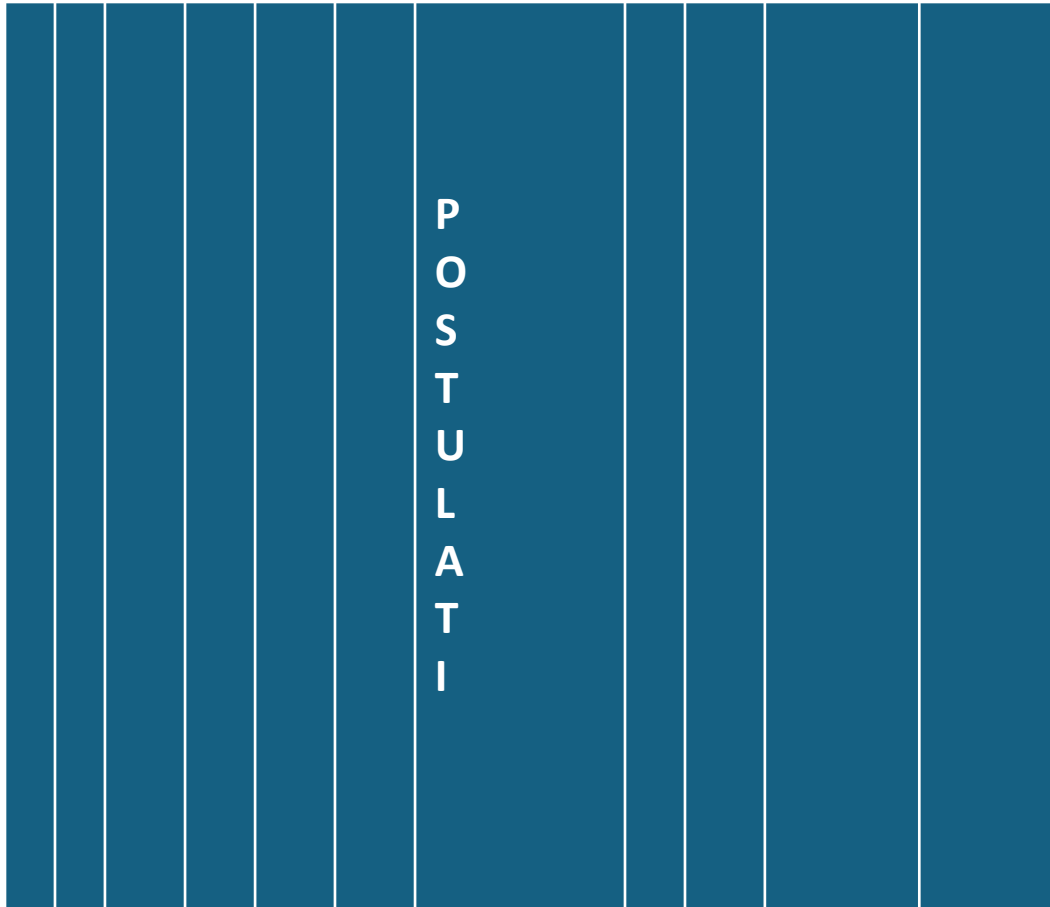
# Atteggiamenti relazionali



# Linguaggio relazionale

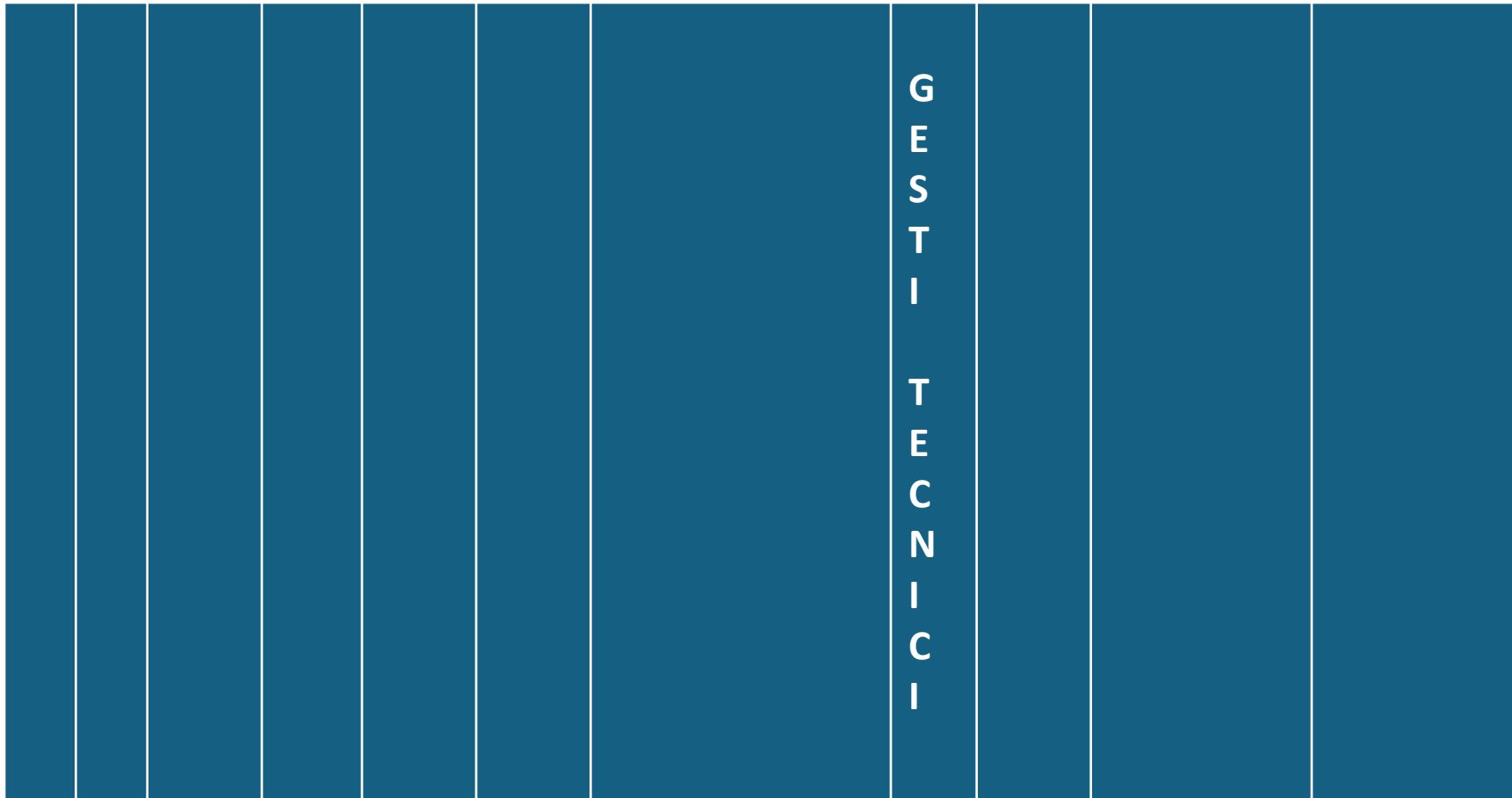
					RA					
					FA					
					E					
					CO					

# POSTULATI



Quadro teorico  
di riferimento

# I GESTI TECNICI



# 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**

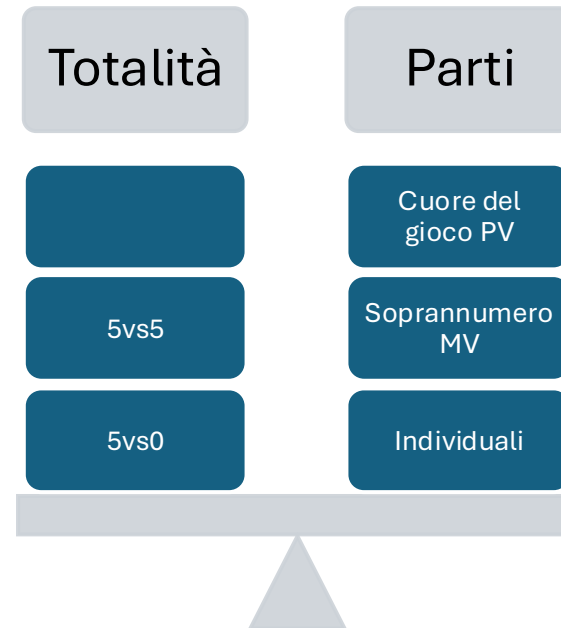
# L'allenatore

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



Allena le parti  
conoscendo  
l'orizzonte –  
immaginando ,  
“conoscendo”/tenend  
o presente la totalità

Allenare la totalità  
guardando  
l'importanza del  
dettaglio

# 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

compito di far rendere al meglio gli altri

far rendere al meglio la squadra

# IMPORTANZA dell'ALLENATORE

Allenatore

compito di insegnare ad imparare!!!

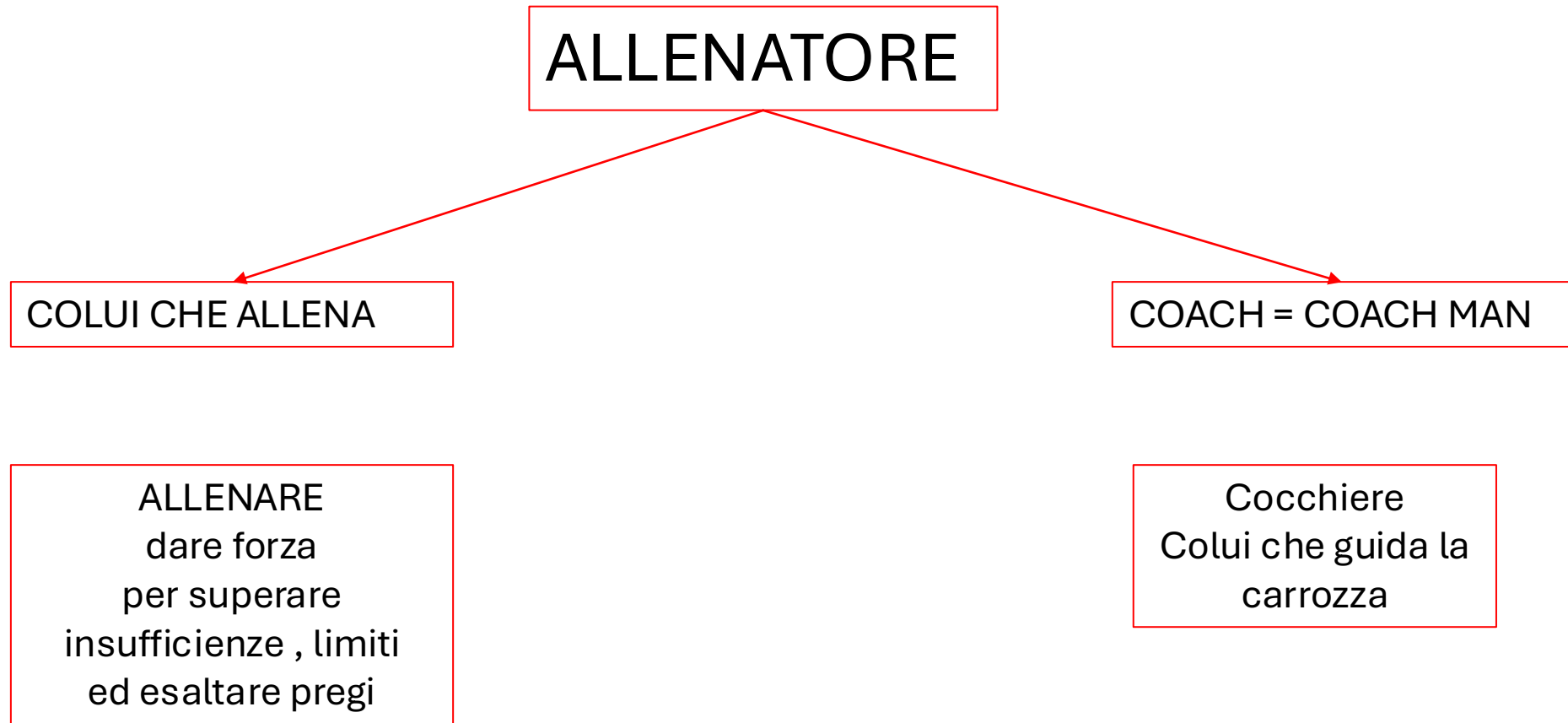
Creare cultura sportiva... e non solo

# 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

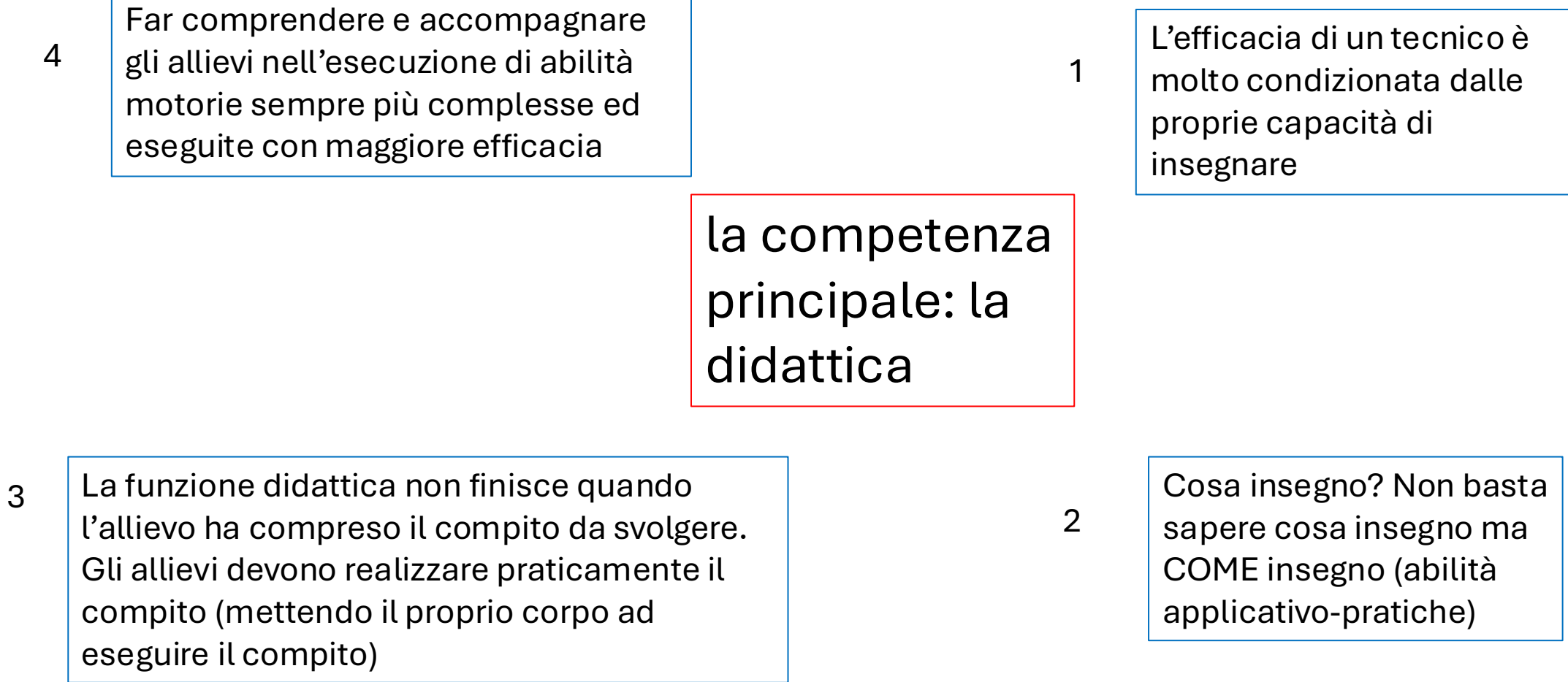
GRATIFICARE

ORGANIZZARE LE  
SITUAZIONI: quali /  
come?

.....



# IMPORTANZA dell'ALLENATORE



# 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

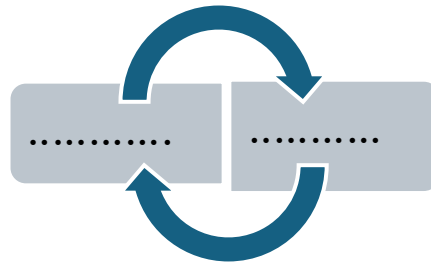
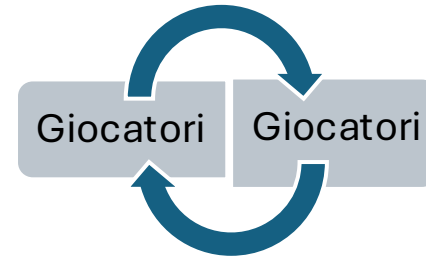
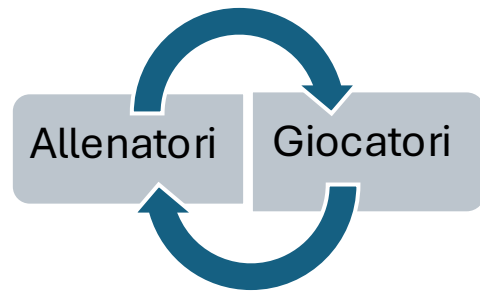
- Linguaggio verbale e non verbale
- Allenamento e gara
- Segno o non segno = Qualità del tiro

ALLENATORE  
INSEGNANTE  
concetti essenziali

Tolleranza

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

# ALLENARE = IMPORTANZA delle RELAZIONI







Le relazioni per

- Condividere
- Confrontarsi
- Motivare

Andrea Capobianco allenamento integrato

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.

José 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

**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**

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

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

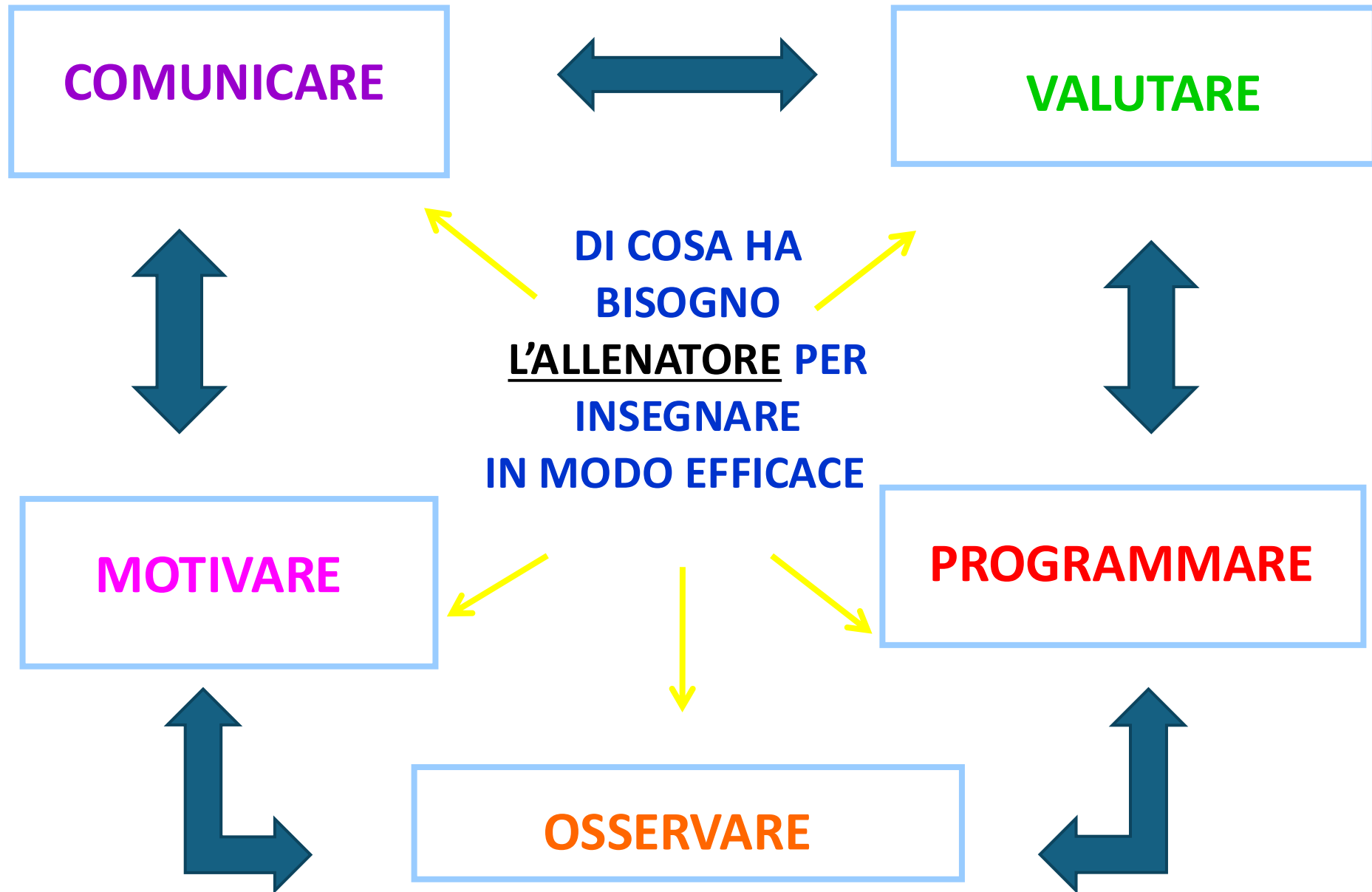
**Illustrare le aspettative,  
i pensieri e le  
convinzioni che si  
hanno su di loro, ma  
anche sfidarli al  
raggiungimento di mete  
superiori; il tutto in un  
contesto educativo e  
divertente**

**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

## PROCESSI MOTIVAZIONALI

Partendo dai  
bisogni di base  
degli esseri  
umani

Ricerca di autonomia

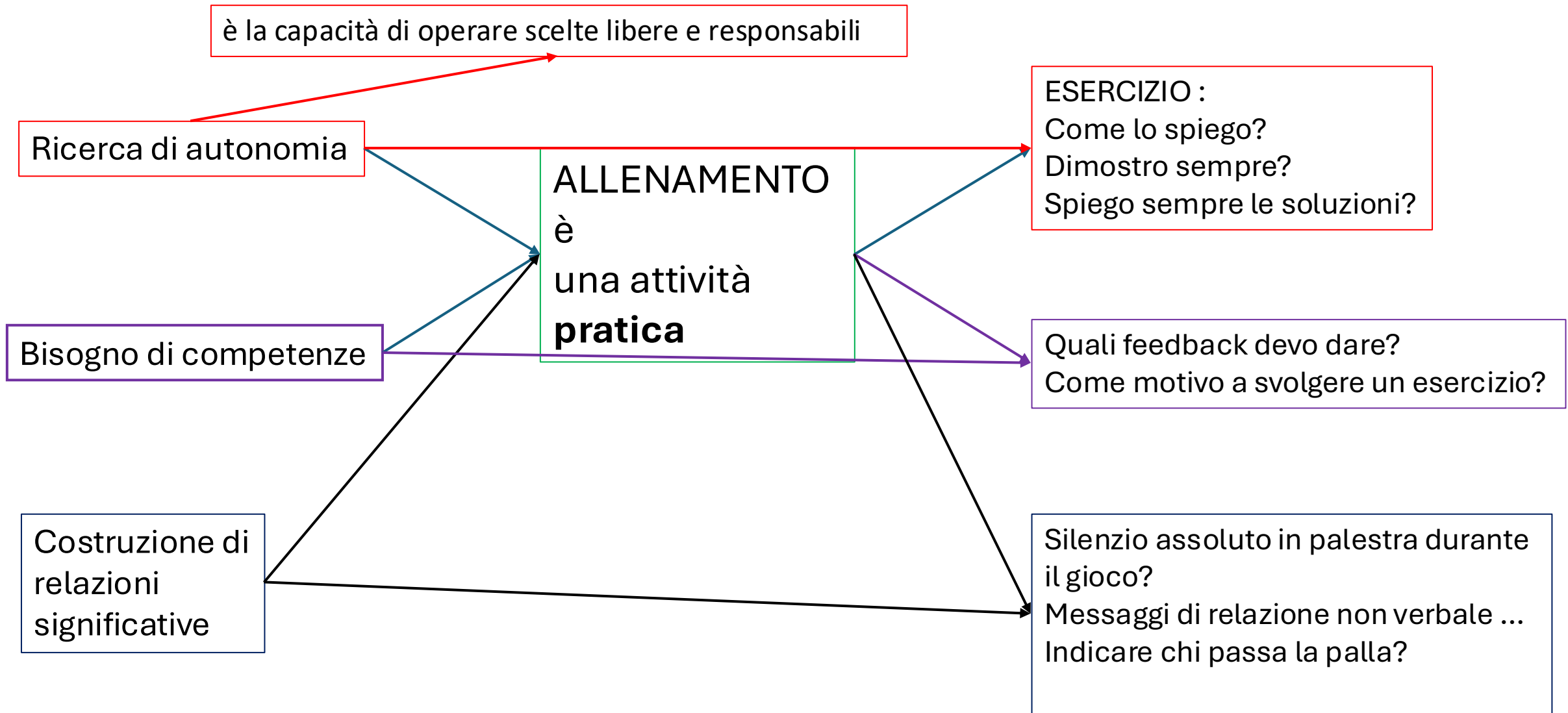
Bisogno di competenze

Costruzione di  
relazioni  
significative

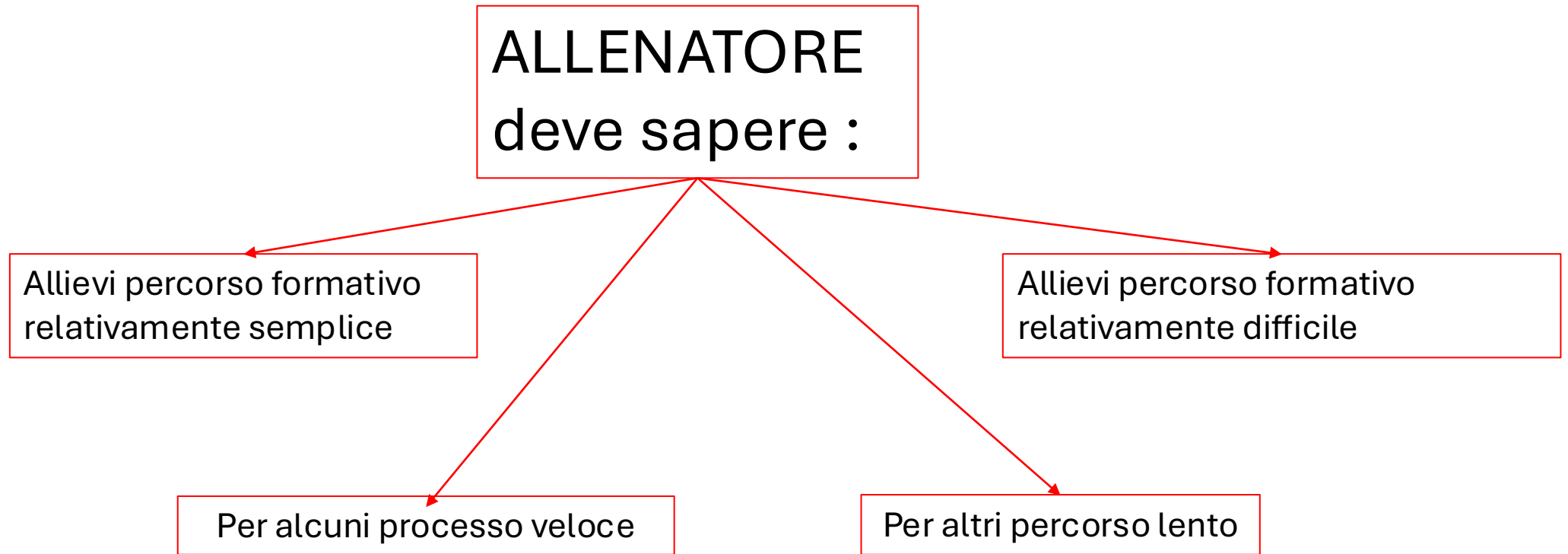
è la capacità di operare scelte libere e responsabili

**MODELLO  
DI  
AUTODETERMINAZIONE**

# L'ALLENATORE DEVE SAPERE



# IMPORTANZA dell'ALLENATORE



# ALLENATORE EFFICACE

## SOMMATORIA DI PARTI

### **Espandere progressivamente**

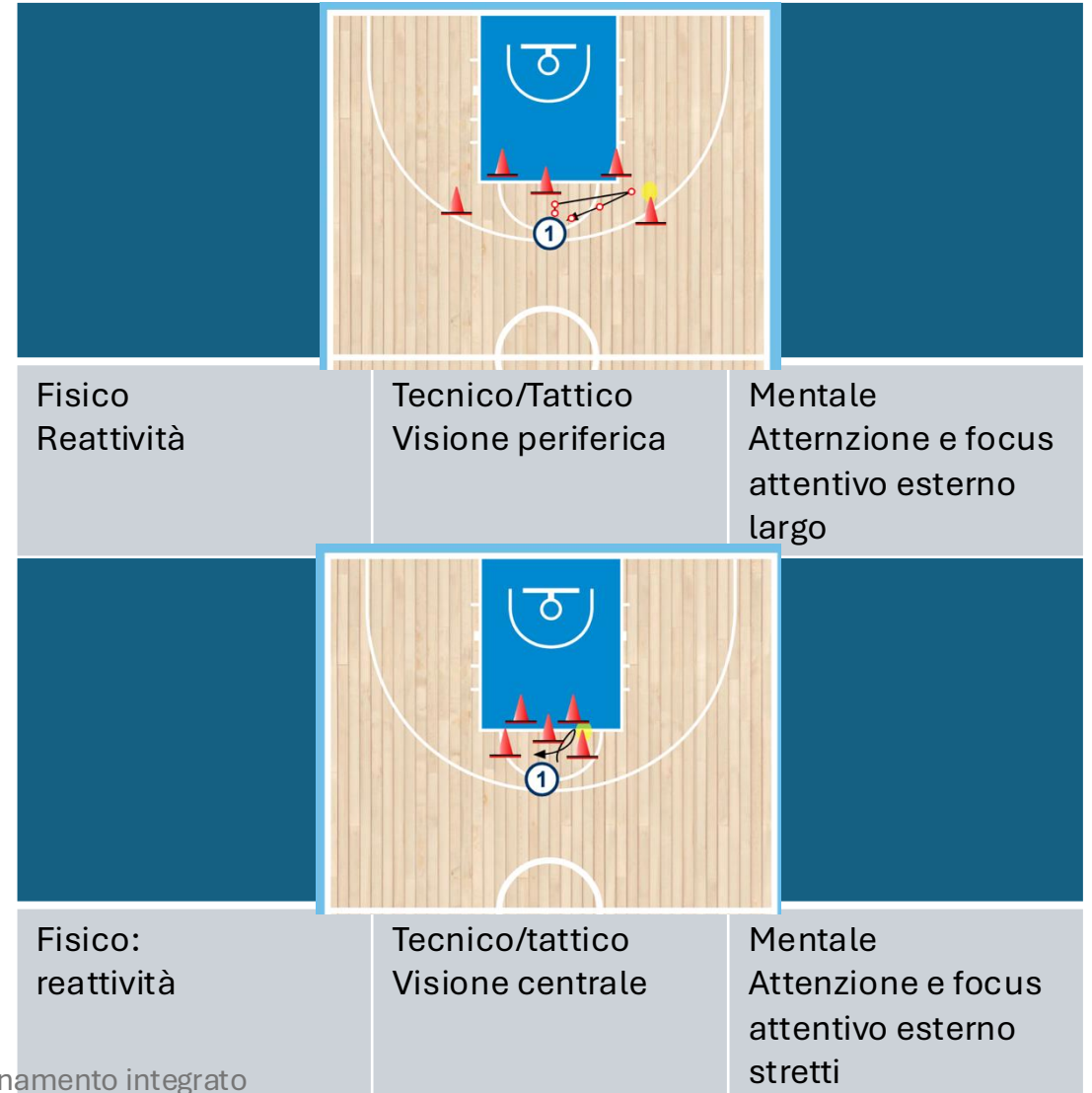
**il campo visivo.** Fissiamo un punto preciso, ad esempio lo schermo del computer sulla nostra scrivania e cerchiamo di catturare gradualmente tutto ciò che ci circonda

### **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



**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 (tecnici 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' ,  
RESPONSABILTA'

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

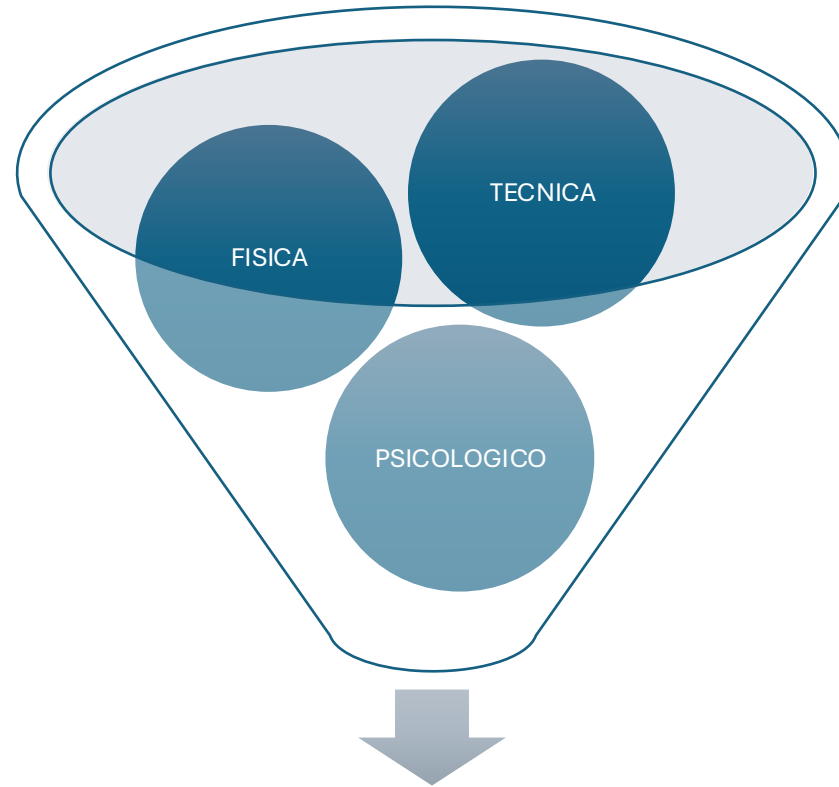
# LA CONOSCENZA DELLE REGOLE DELL'INTEGRAZIONE

# 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!!!



## ATLETA PERSONA

# 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”

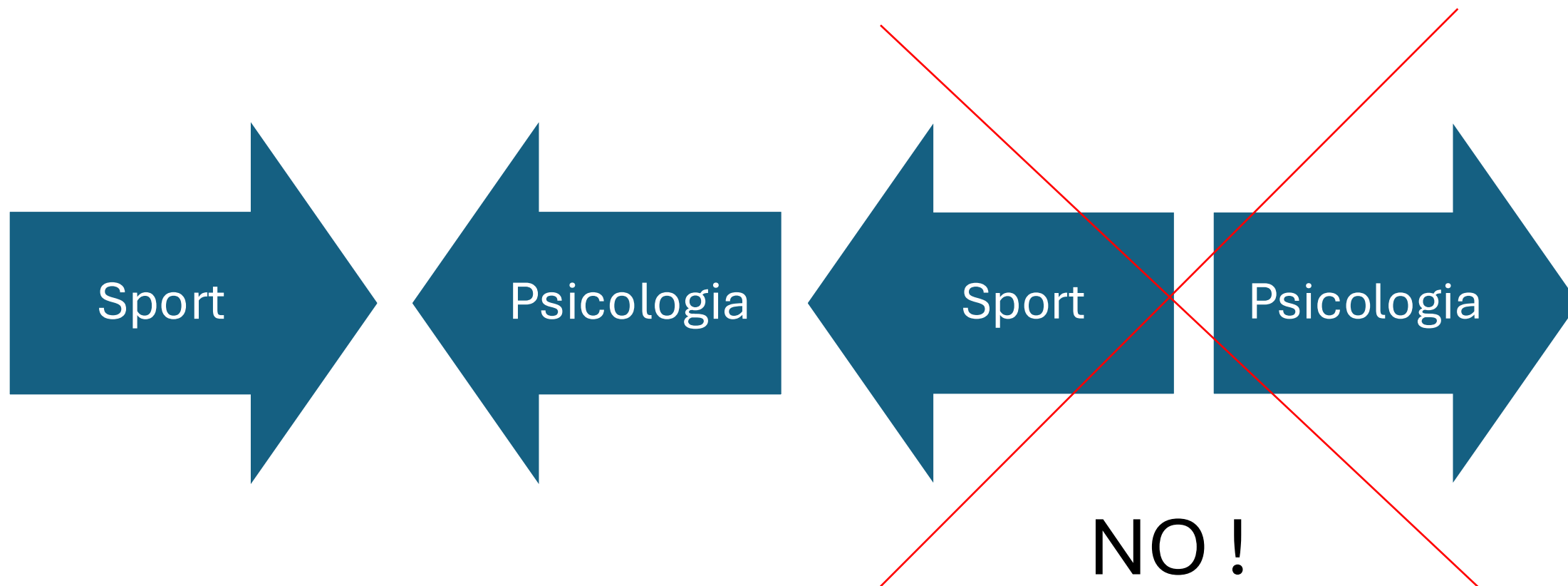
# L' allenamento integrato

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

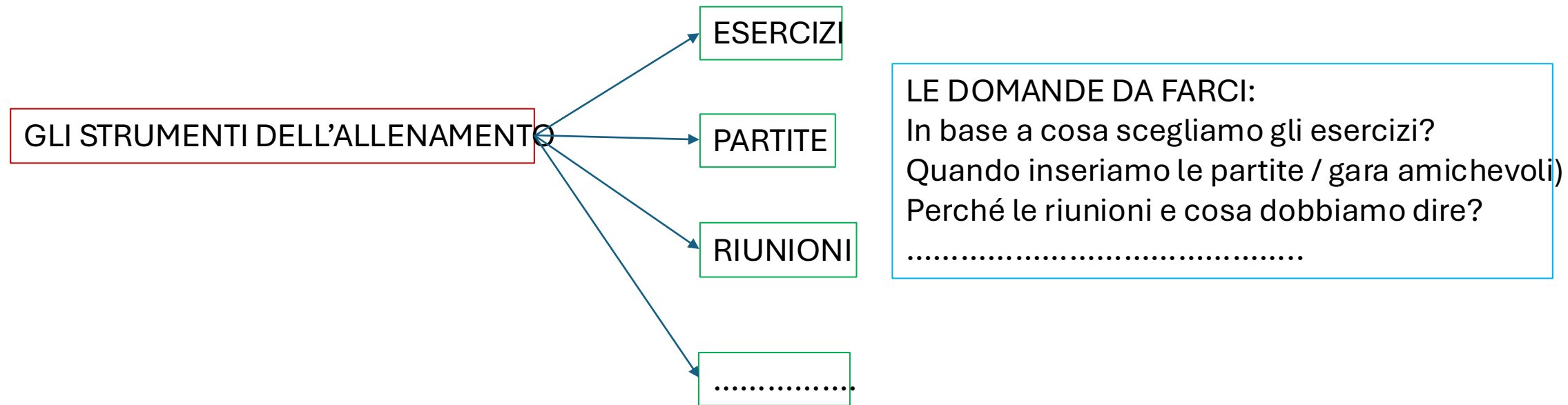
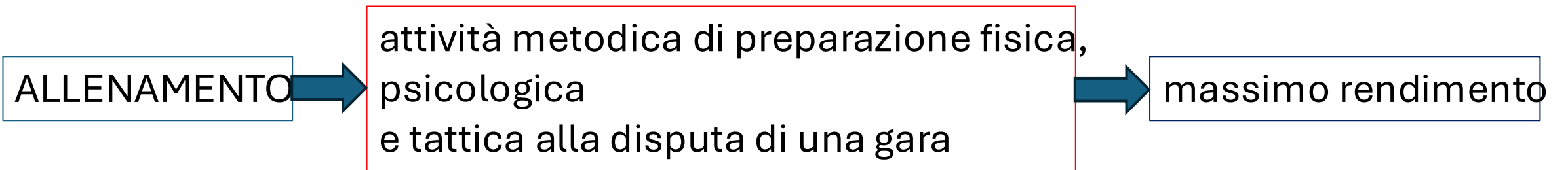
**EFFICACE:** Che produce pienamente l'effetto richiesto o desiderato

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**







# Concetti Chiari: COSA INTENDIAMO PER ALLENAMENTO?

Allenamenti

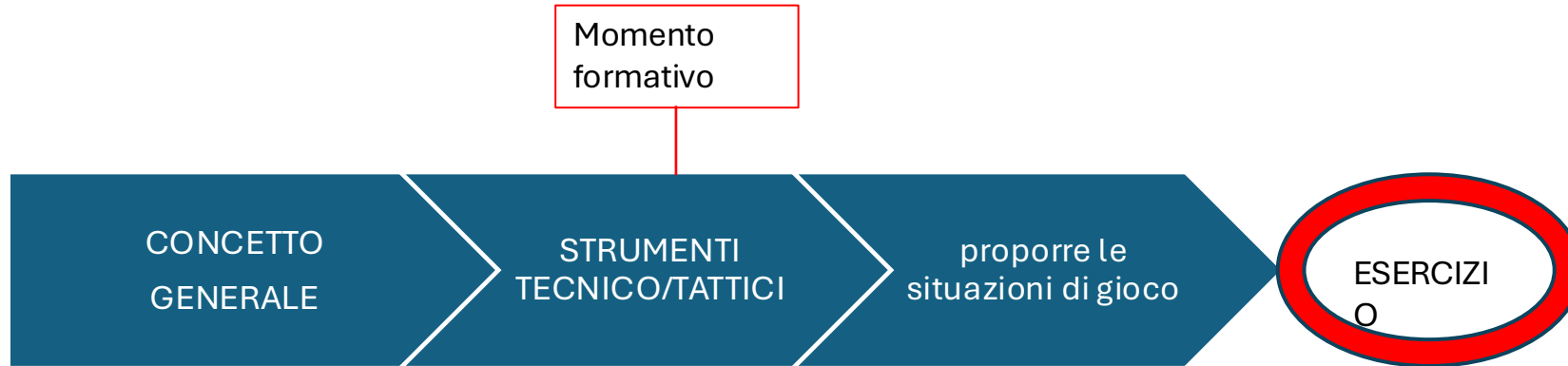
=

“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

Nelle squadre / giocatori  
giovani

LIMITI

PREGI

LIMITI

PREGI

# Nell'allenamento è importante la chiarezza!!!

**CHIAREZZA**

**OBIETTIVO**

**STRUMENTI**

è a uno scopo,  
una meta,  
un fine da raggiungere

Mezzo di cui ci si può  
servire per conseguire  
uno scopo

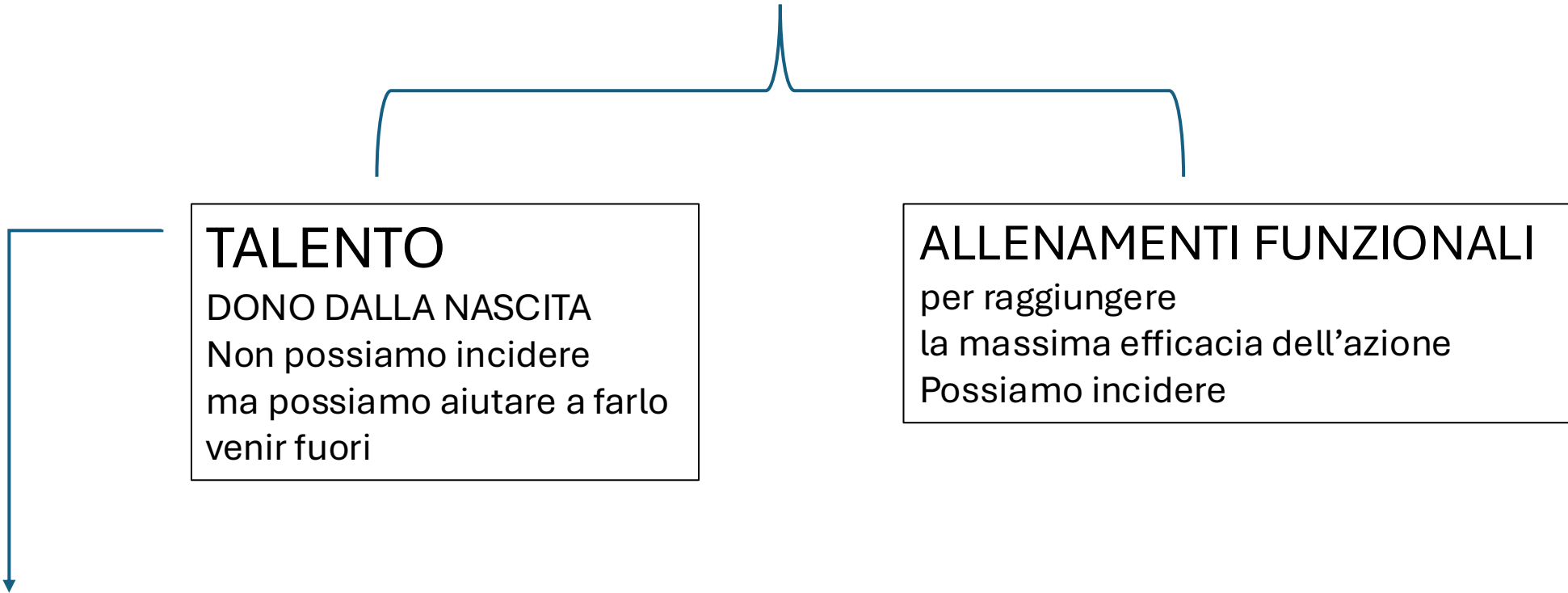
Fornisce direzione, motivazione  
e aiuta a focalizzare gli sforzi

Qualcosa usato per  
arrivare/ottenere un  
risultato,

**SOGGETTO**

**OGGETTO**

# ALLENAMENTO

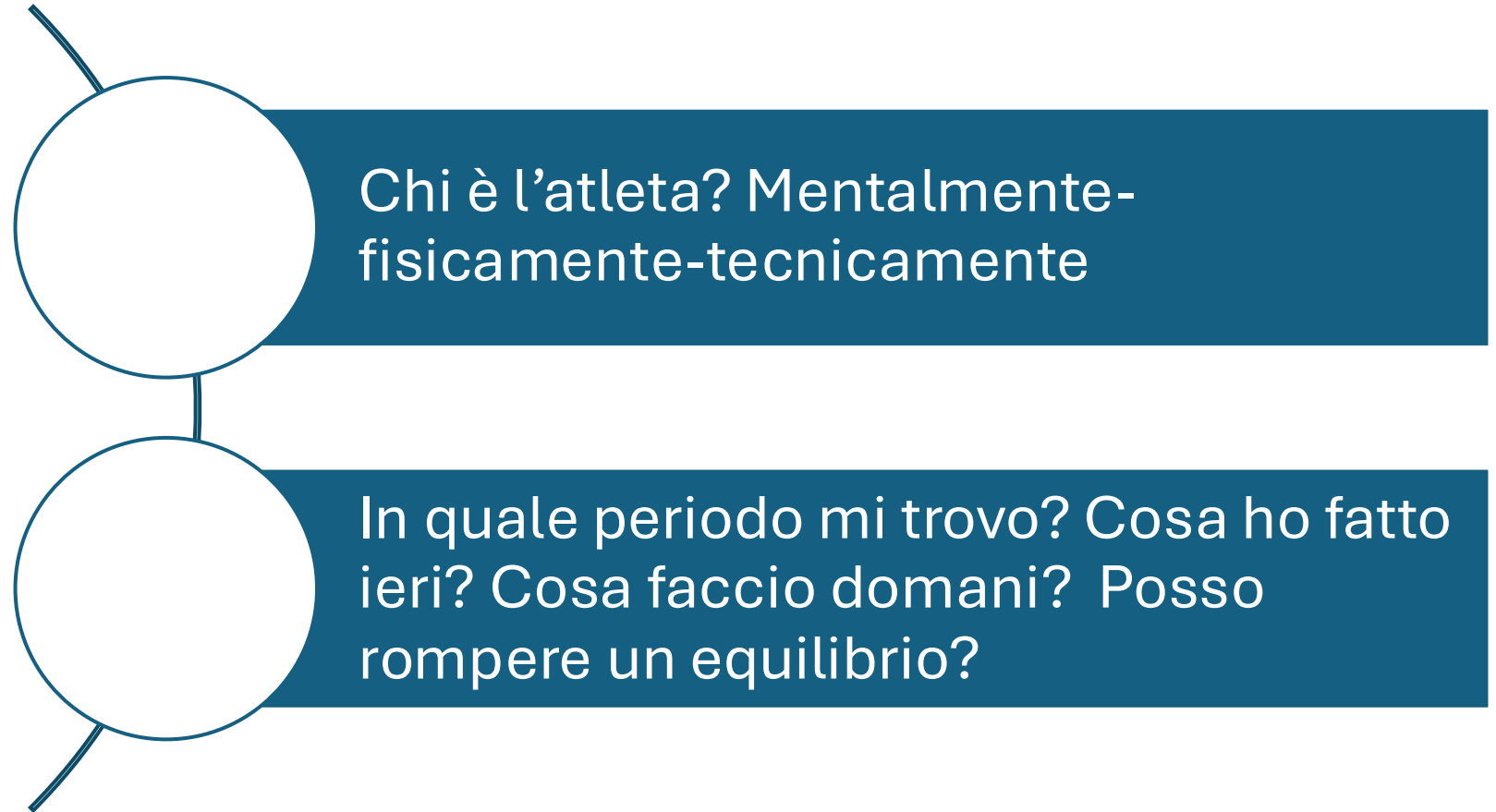


Che talento ha l'atleta?  
Quello più visto = talento tecnico  
Ma il talento fisico e quello mentale????



# Allenatore : come rendere efficace al massimo l'atleta?

QUALI ESERCIZI PROPORRE?



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
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	Equilibrio Forza Capacità di differenziazione spazio-temporale Anticipazione motoria Fantasia motoria Ritmo	Senso di responsabilità Gestione dello stress Capacità di lettura in tempi brevi Rispetto

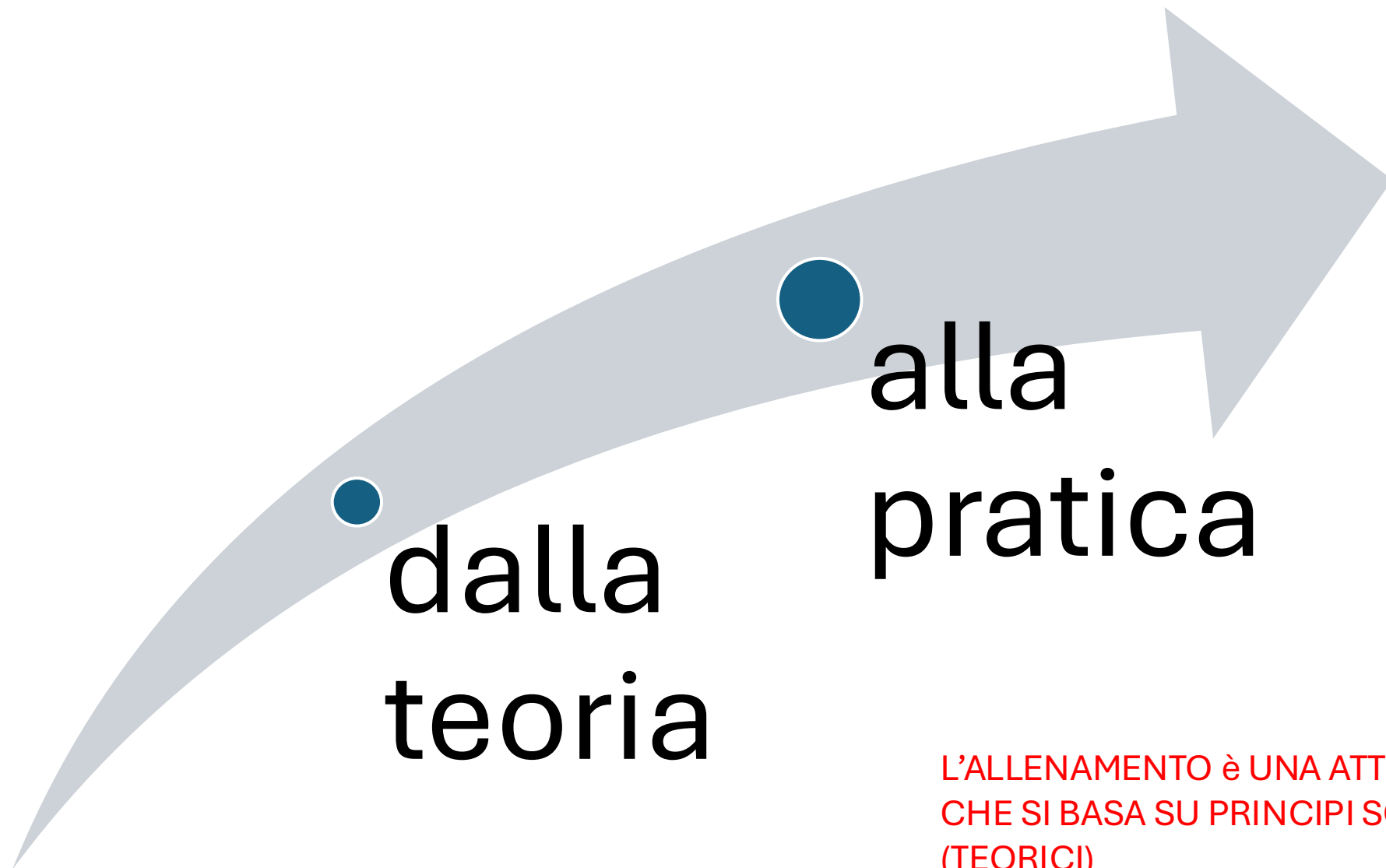


# Allenamento : concetti generali

**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



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



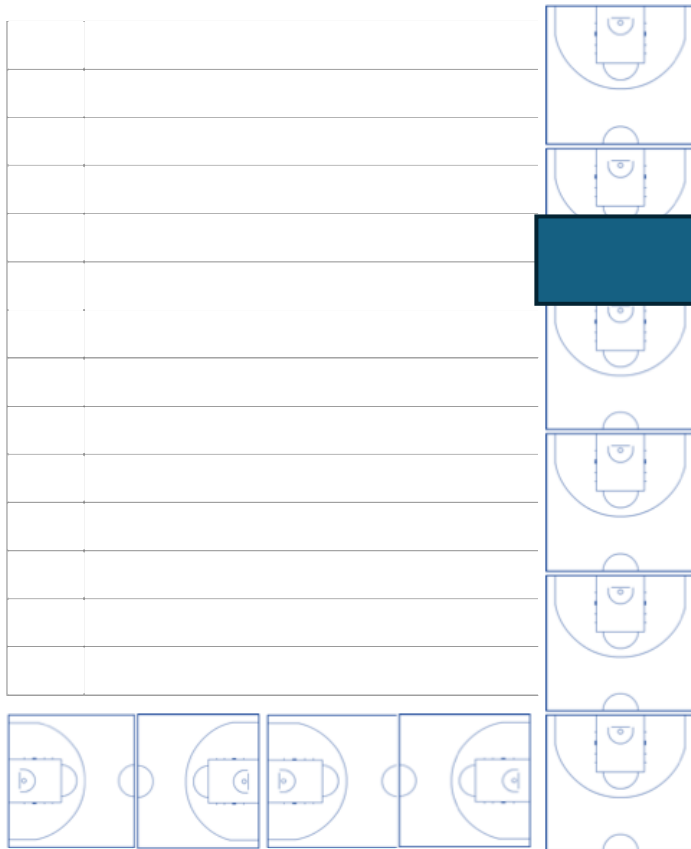
NAZIONALE SPERIMENTALE



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.**

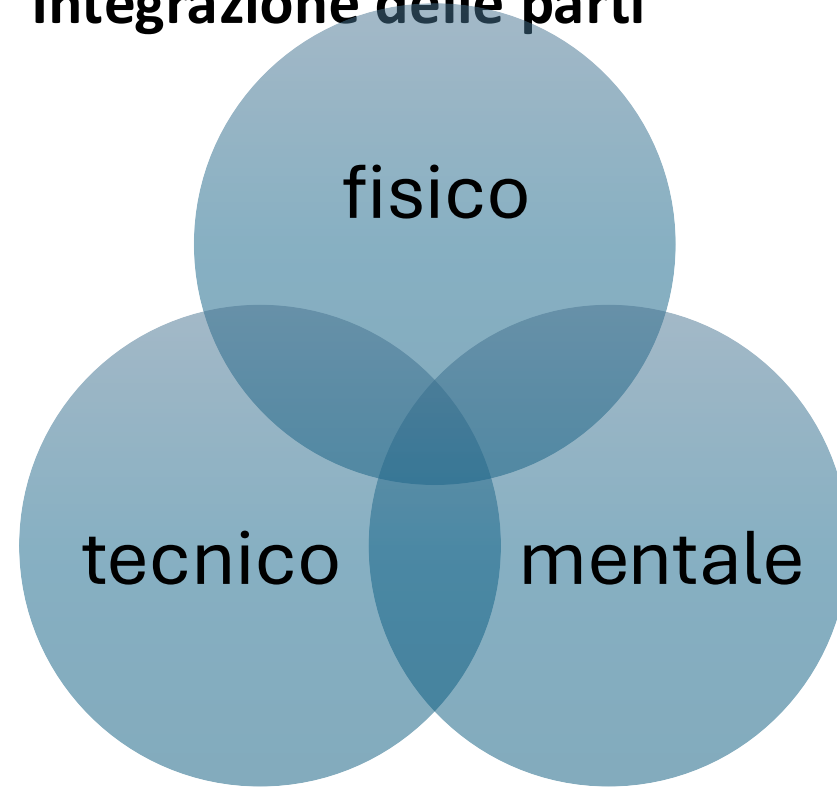
+

Parte mentale **far memorizzare uno schema**

=


**ALLENAMENTO funzionale???**

**Integrazione delle parti**

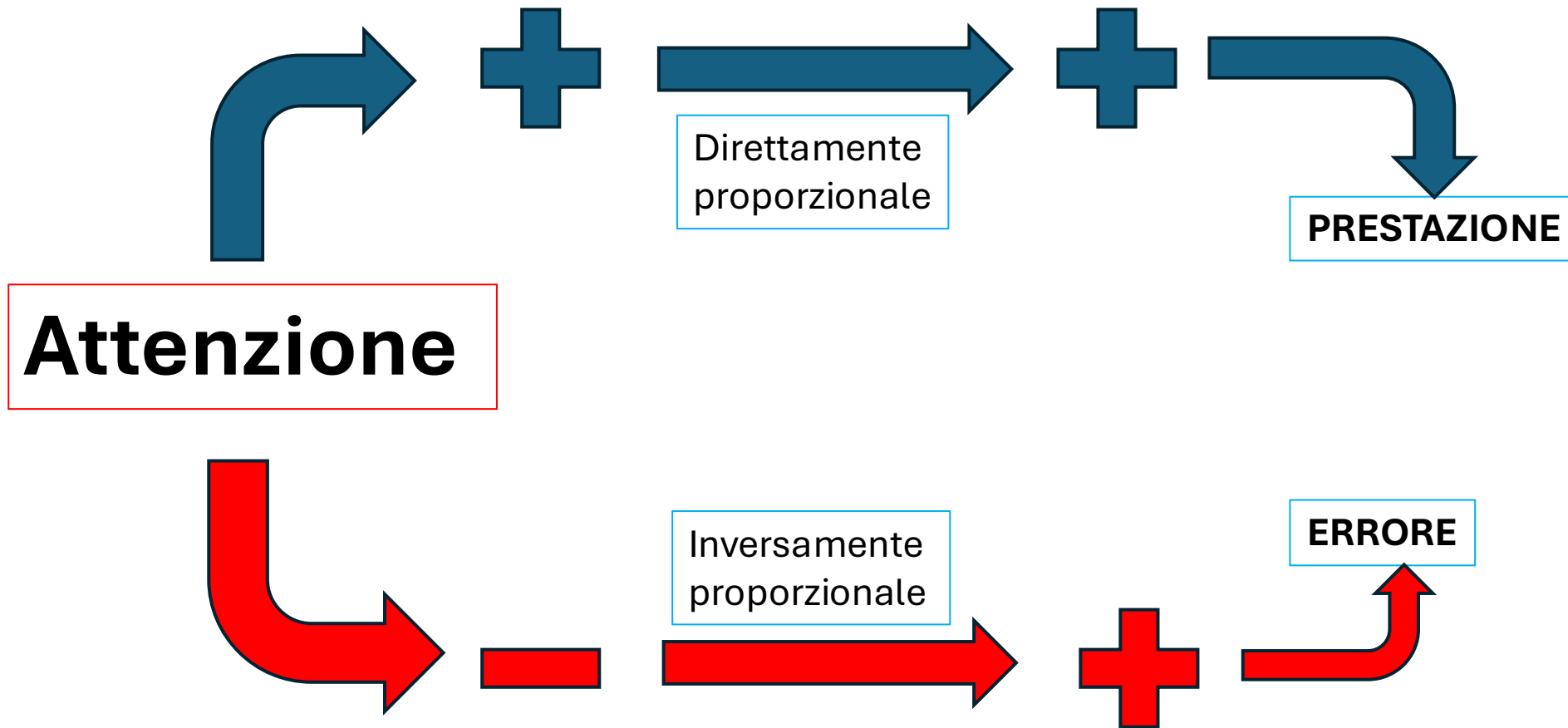


**Allenamento funzionale**

- 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

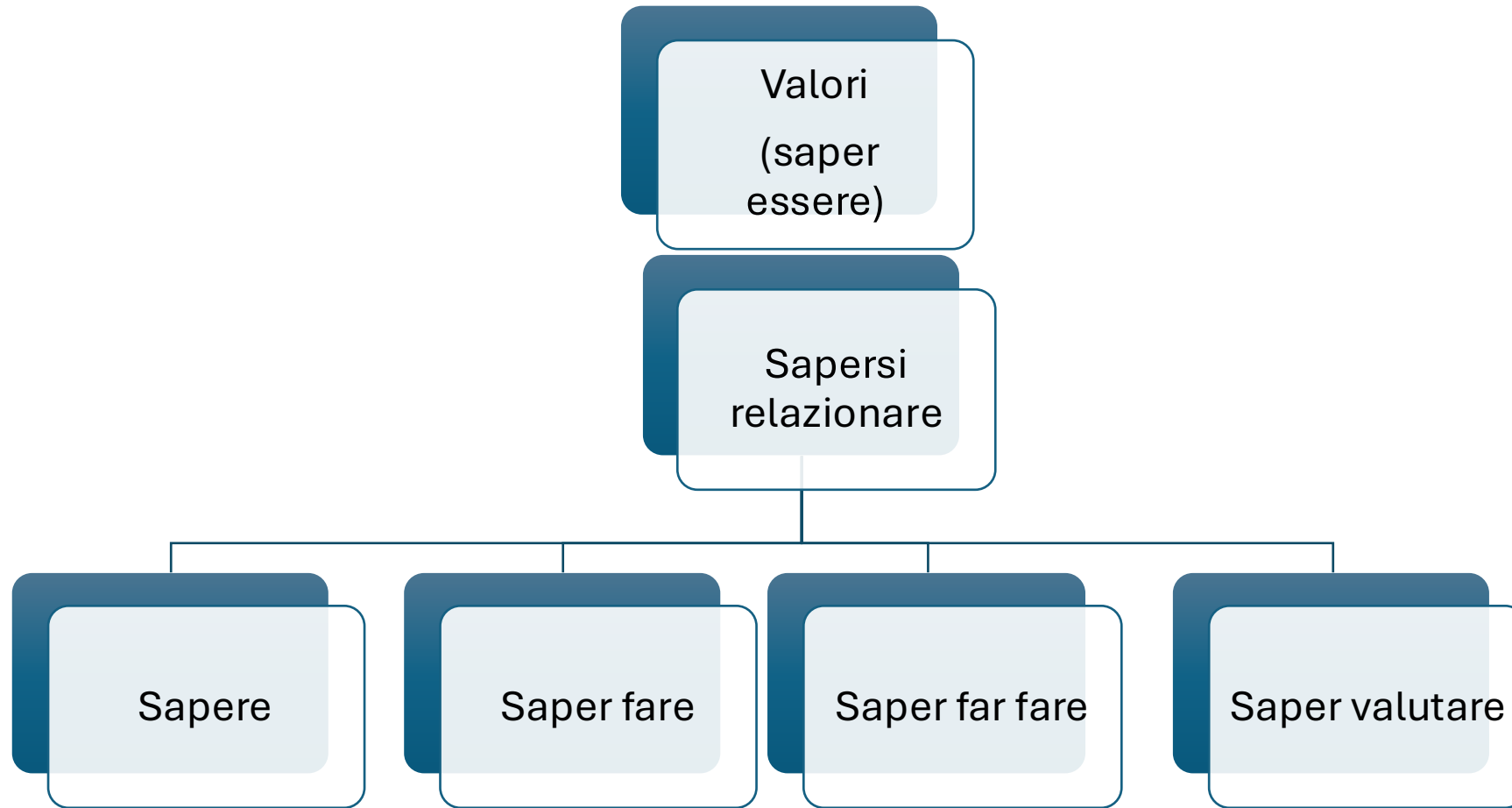


Clima emotivo tenendo presente che soggetto degli allenamenti sono ESSERI UMANI = parte fisica / parte tecnica / parte mentale



# 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*



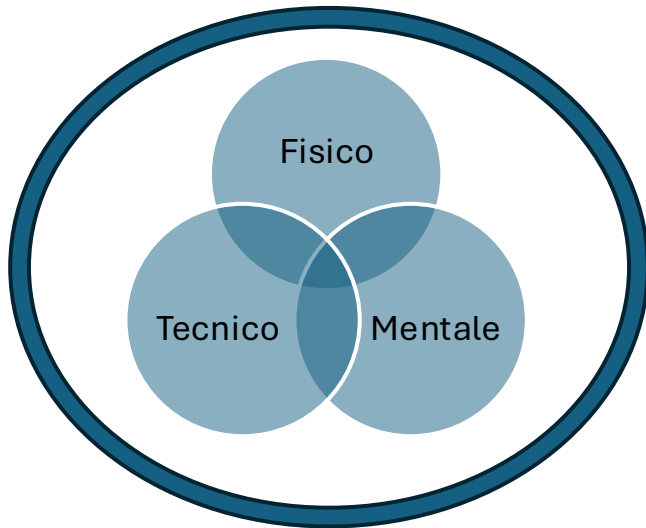
INFLUENZ  
A  
delle  
parti

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

<b>Tecnico : Palleggio</b>	<b>Fase si volo – fase di contatto</b> <b>Polpastrelli</b> <b>Posizione della mano in base al tipo di palleggio</b> <b>Altezza del palleggio</b> .....
<b>Fisico : Metabolico</b>	<b>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“ -</b> <b>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)</b> <b>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</b> .....
<b>Mentale</b>	<b>Chi sono gli atleti</b> .....

# 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



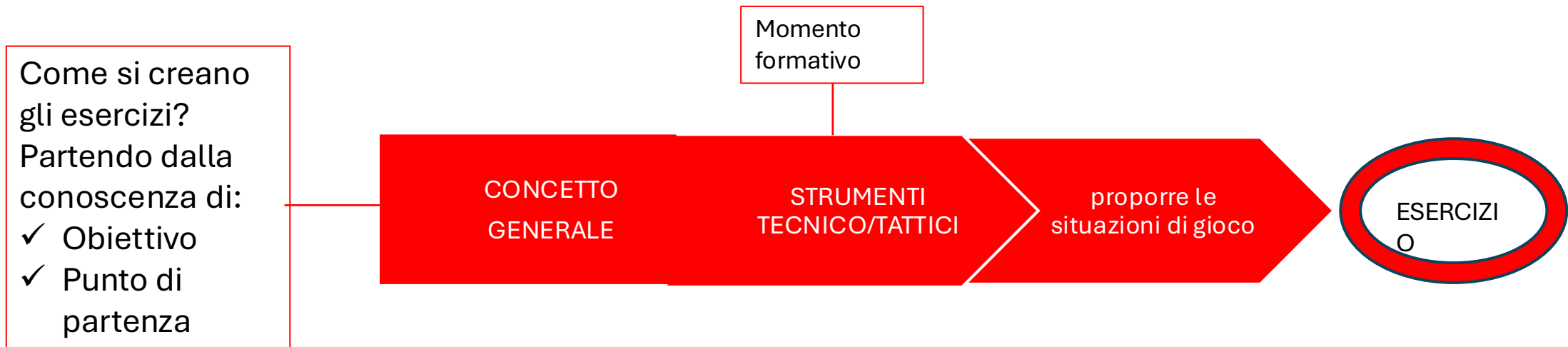
## ESERCIZI : opportunità formativa



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 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



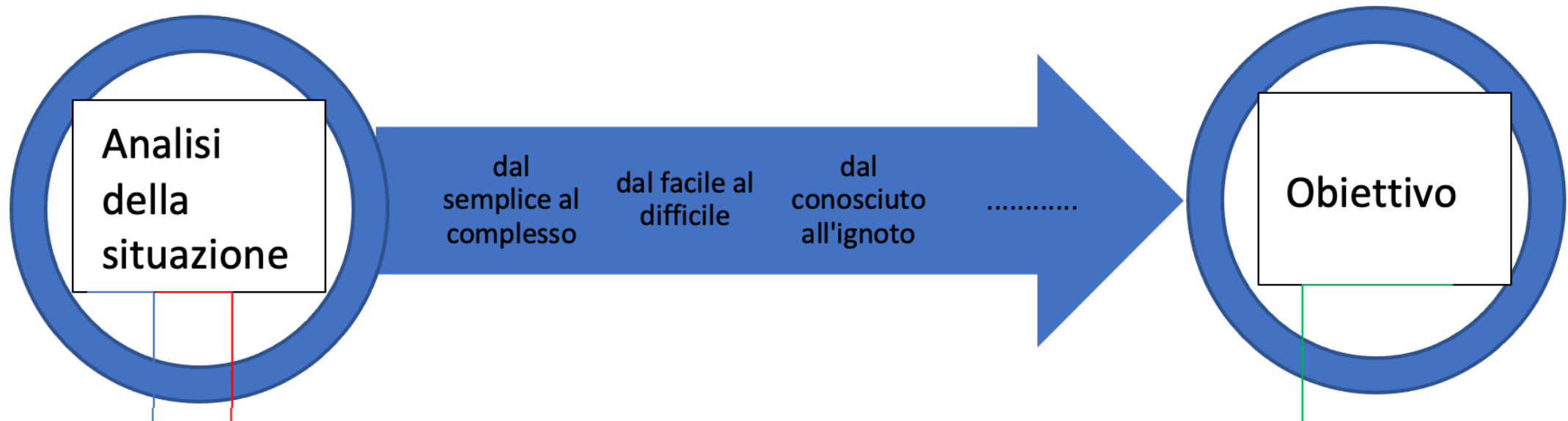
“Programmare significa esaltare la creatività organizzandone i prodotti, razionalizzare ogni attività fisica e mentale indirizzandola ad un obiettivo intuito e definito, dare a ciascuno il proprio spazio e una responsabilità chiara e assegnata con cura; solo gli improvvisatori incauti o gli sprovveduti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

Andrea Capobianco

# “la progressione didattica” = pensare integrato = L'INTEGRAZIONE VERTICALE

Difesa				
Posizionamento	1vs1 uomo con palla (da varie posizioni – da recupero - .....)		Collaborazione vs penetrazione o tagli (es. aiuto + rec. / aiuto + cambio / aiuto + rot.)	
	1vs1 uomo senza palla (da varie posizioni – situazioni varie)		Collaborazione vs palla in post basso	
			Collaborazione vs blocchi lontano	
			Collaborazione vs blocchi su palla	
Parti	→ Totalità	Parti →	Totalità	Parti → Totalità   Parti ...

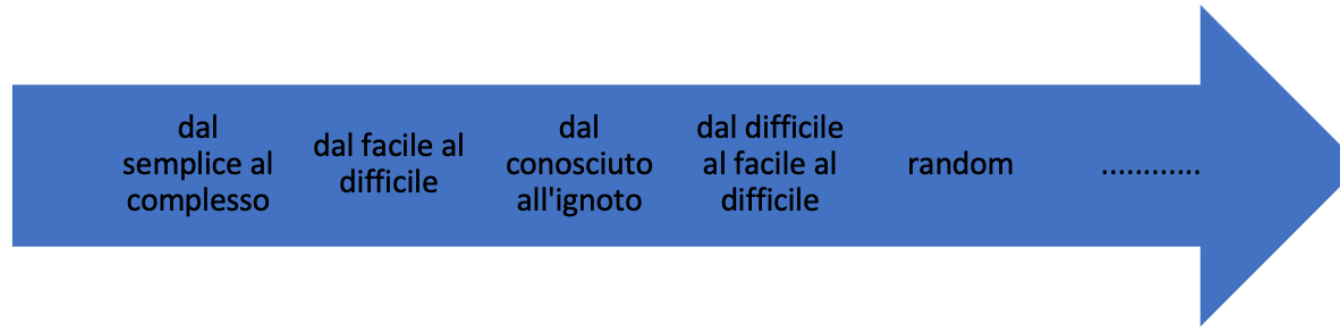




**Chi sono io**  
**Chi è il giocatore/giocatrice**  
**La squadra**  
**Il momento formativo (cosa sanno fare e in questo periodo quale è l'obiettivo generale?)**  
**Il clima emotivo**  
**L'allenamento di ieri**  
**L'allenamento di domani**  
.....

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

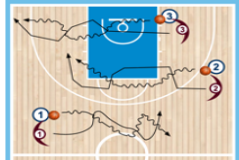


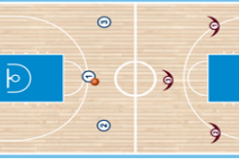

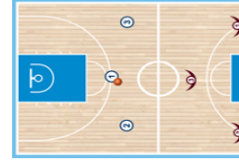

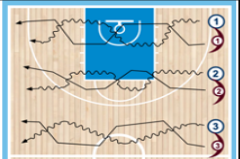
## La strada:



---

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
					
Giocatori liberi per il campo a coppie il giocatore senza palla correndo si pone avanti al palleggiatore il quale <u>effettua</u> il cambio di mano leggendo quale è quello <u>più</u> adatto (dietro schiena o avanti)	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	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	3 contro (vs) 3	Tre file il giocatore con palla effettua d'avanti al birillo un cambio di mano avanti	<b>3 contro (vs) 3 senza palleggio (gli attaccanti possono solo passarsi la palla)</b>
					
Tre file il giocatore con palla effettua d'avanti al birillo un cambio di mano avanti	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</u> adatto				

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

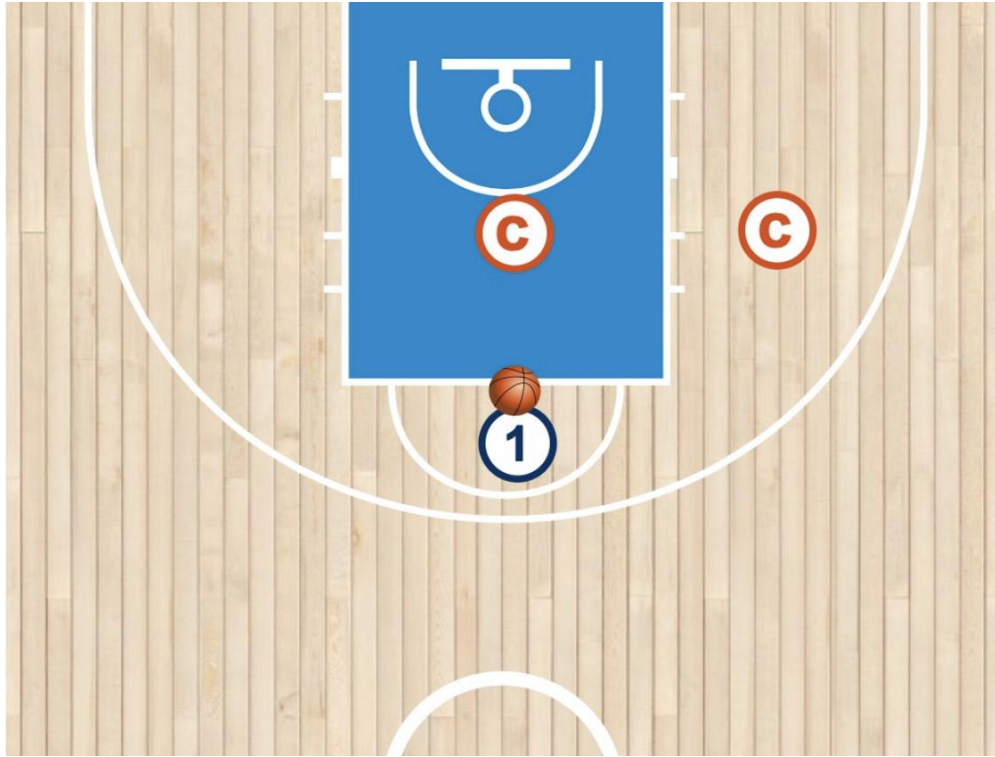
Chi sono io – chi è l'atleta

Cosa devo insegnare

Come devo insegnare



# Utilizzo degli strumenti dell'allenatore per "aiutare"



## USO DELLA POSIZIONE

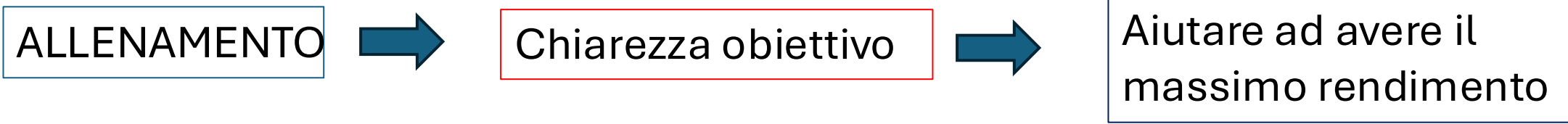
Ai margini

Dentro l'allenamento

Vicino al giocatore

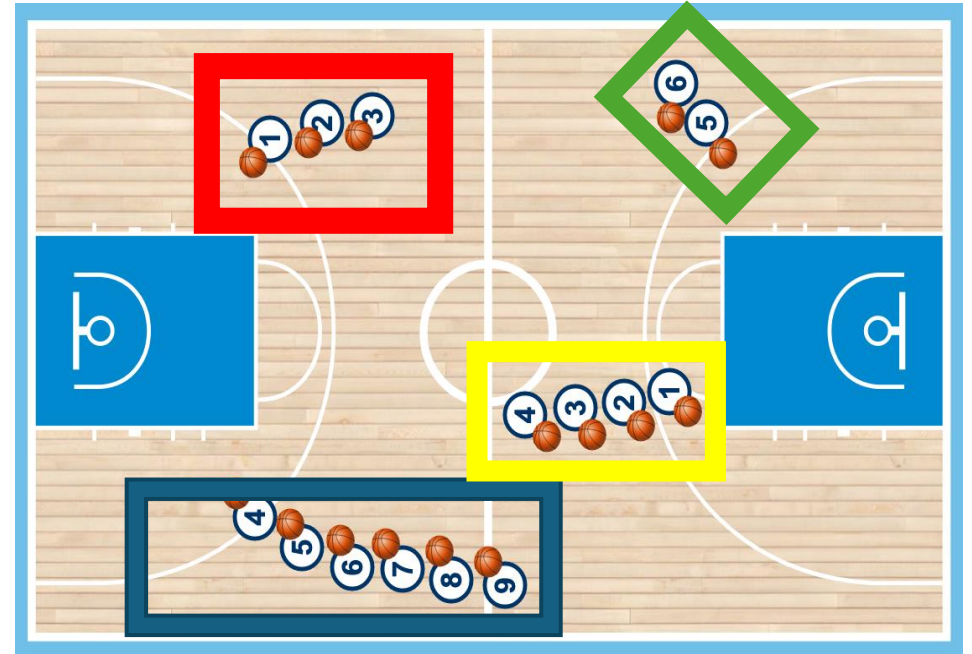
Lontano dal giocatore

.....

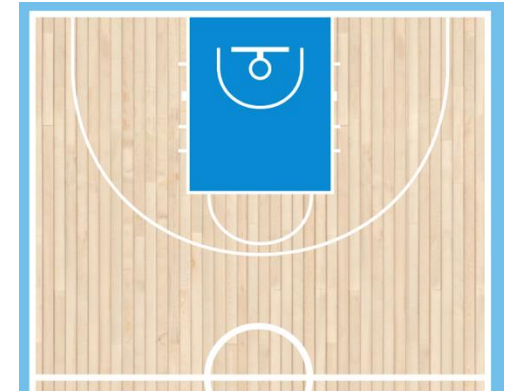
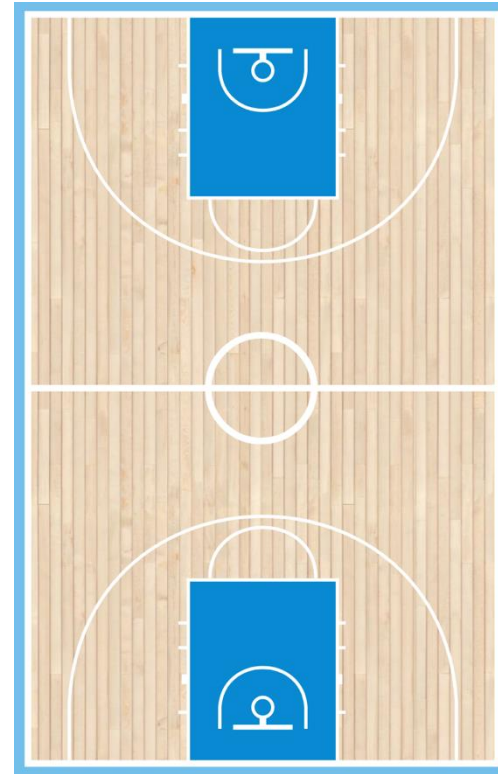


# Integrazione in cui la parte fisica è prioritaria parametri che sono variabili

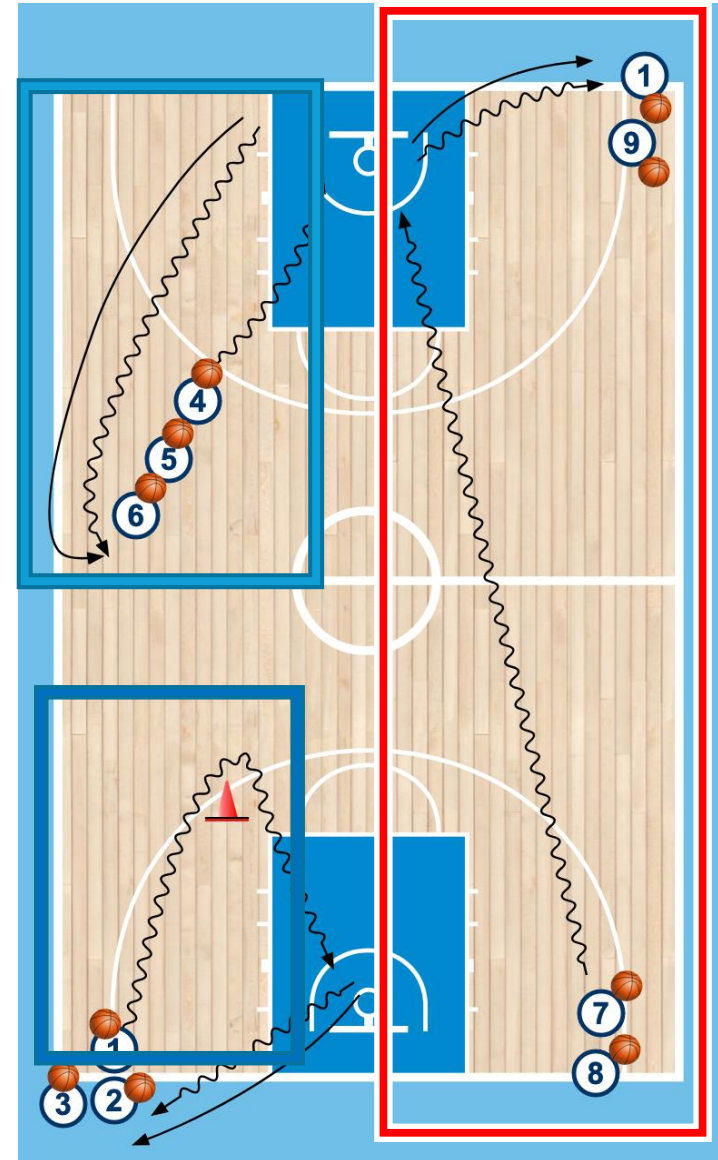
- Il numero dei giocatori coinvolti



- 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

SAPERE = 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

Voce

- Para linguaggio (volume – tempo – ritmo) 38%

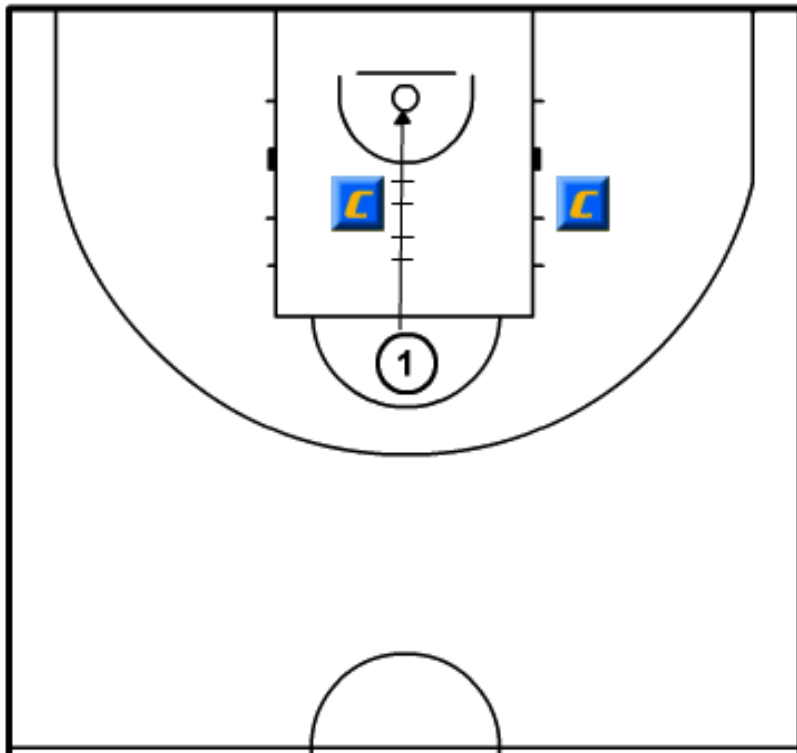
Posizione

Linguaggio  
non verbale/  
postura

- Componente  
non verbale 55%

# GLI STRUMENTI DELL' ALLENATORE

## LA POSIZIONE IN CAMPO

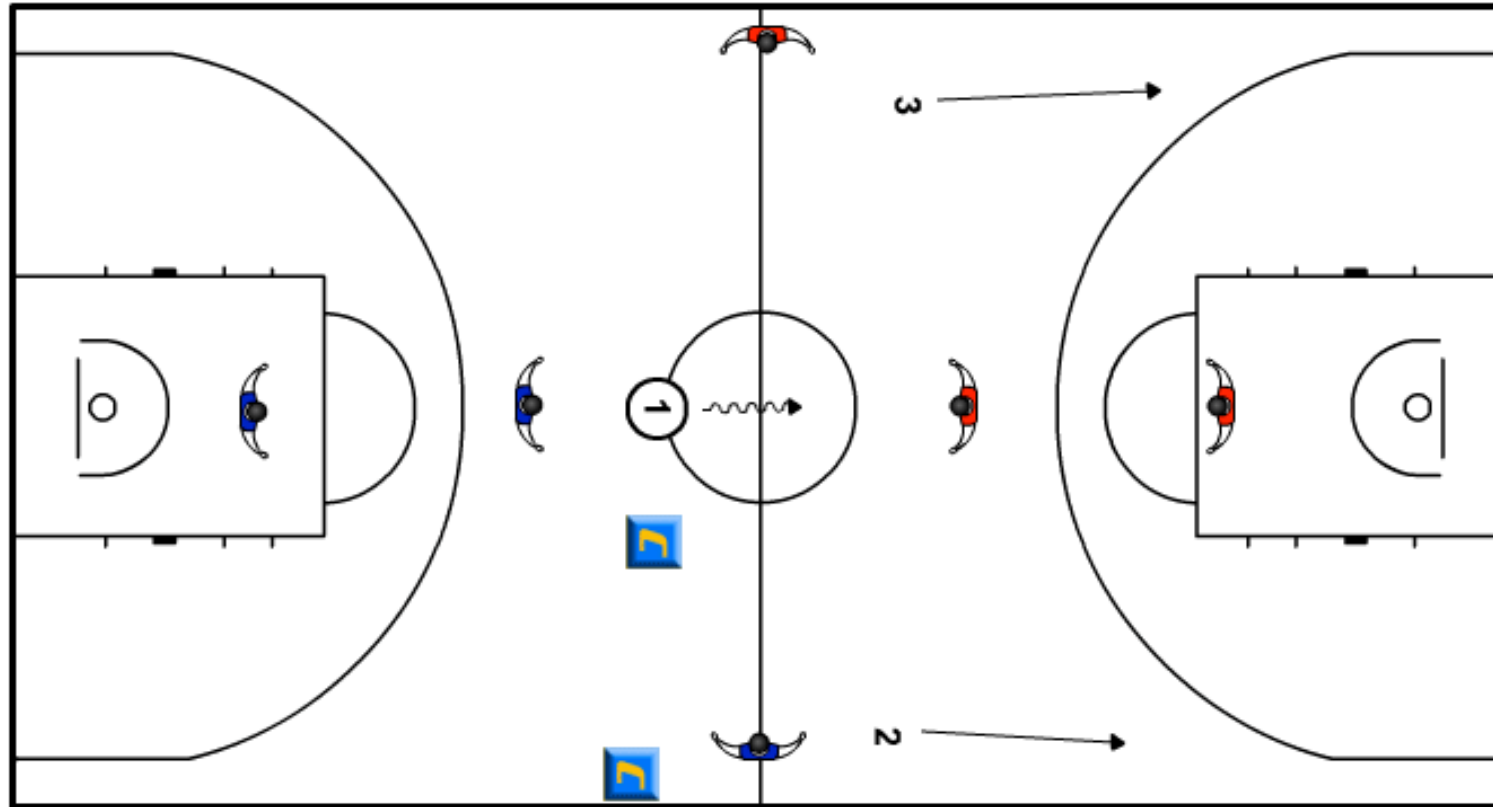


## USO DELLA POSIZIONE

- 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



TONO ALTO  
TONO BASSO  
TONO DECISO ED AGGRESSIVO  
TONO “DELICATO”

.....

Come? Perché?

**OBIETTIVO???**

Ricerca di AUTONOMIA= desiderio di sentirsi AUTONOMI

```
graph TD; A[Ricerca di AUTONOMIA= desiderio di sentirsi AUTONOMI] --> B[Principale responsabile dei propri apprendimenti];
```

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

```
graph TD; C[Nello sport è stato studiato come gli allenatori e i genitori possano influenzare la percezione di competenza degli atleti/figli] --> D[LA RELAZIONE con l'altro ha un ruolo importante sulle motivazioni dei giovani];
```

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

BISOGNO DI RELAZIONI SIGNIFICATIVE

```
graph TD; E[BISOGNO DI RELAZIONI SIGNIFICATIVE] --> F[LA RELAZIONE con l'altro ha un ruolo importante sulle motivazioni dei giovani];
```

# Saper valutare

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



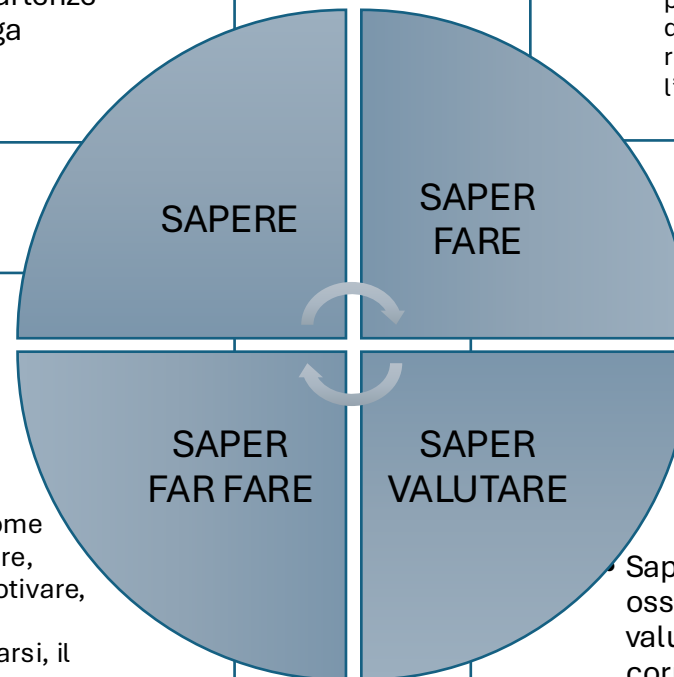
## Esempio di parte centrale di un allenamento

Obiettivo: 1vs1 con palla

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

- Conoscere la tecnica della partenza incrociata, della partenze omologa

- In questo caso la progressione didattica è dal facile al difficile = saper creare una progressione didattica per rendere possibile l'apprendimento



- Saper come presentare, come motivare, dove posizionarsi, il tono della voce da utilizzare, le correzioni giuste da eseguire

- Saper osservare per valutare, per correggere, per programmare, per ..... andare avanti

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

# LA COERENZA

Un esempio:  
Il palleggio nella  
pallacanestro



**La coerenza decreta l'efficienza  
dell'insegnamento**

## Coerenza

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

# 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

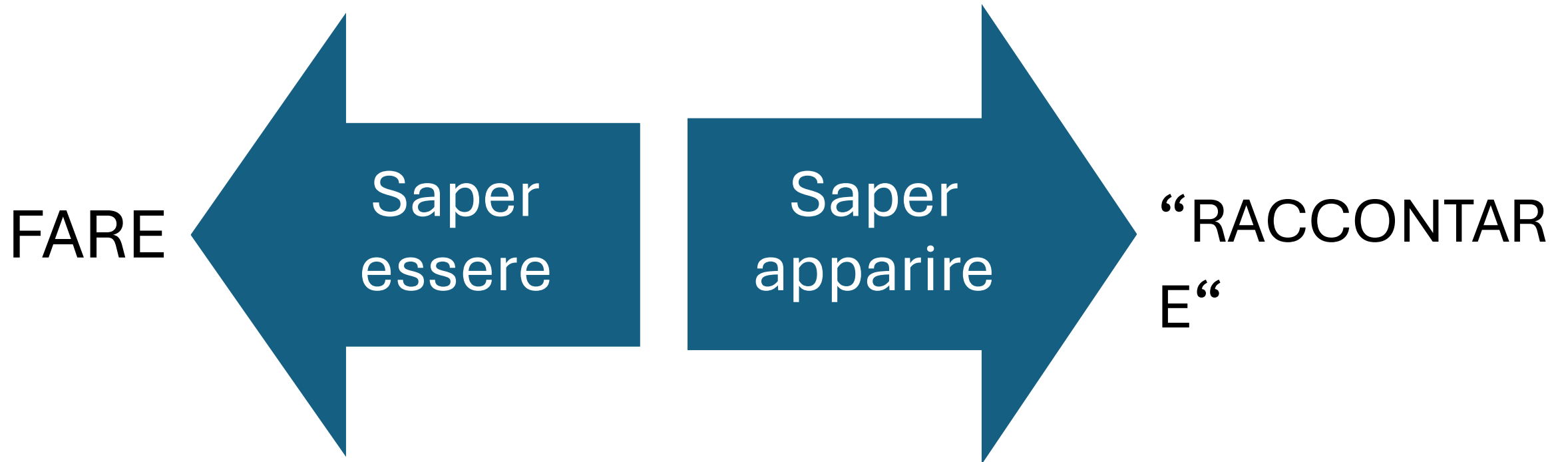


**La chiarezza facilita la comprensione  
dell'insegnamento**

## 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**



# 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

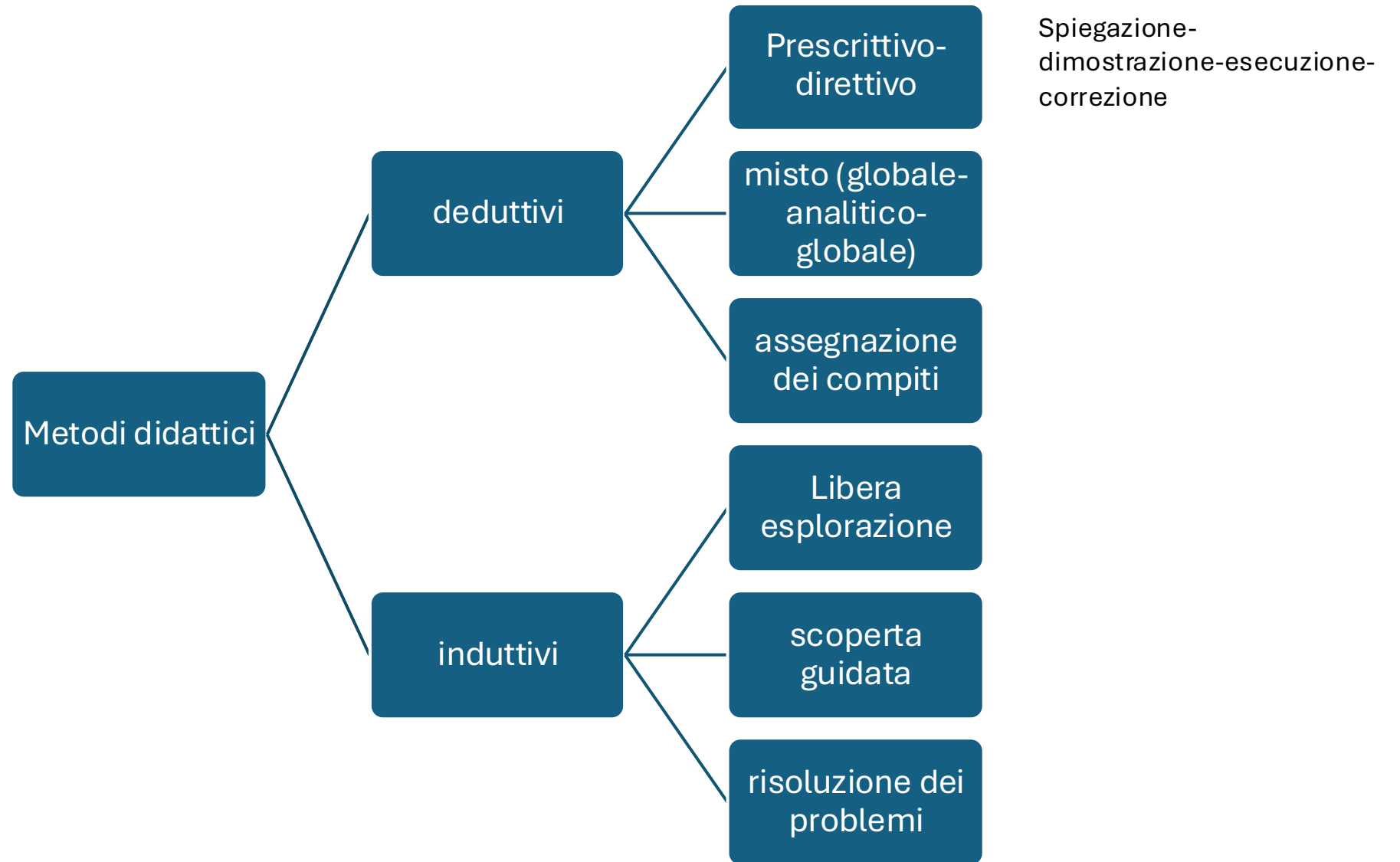
# ALLENARE = dare forza

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 predispone 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

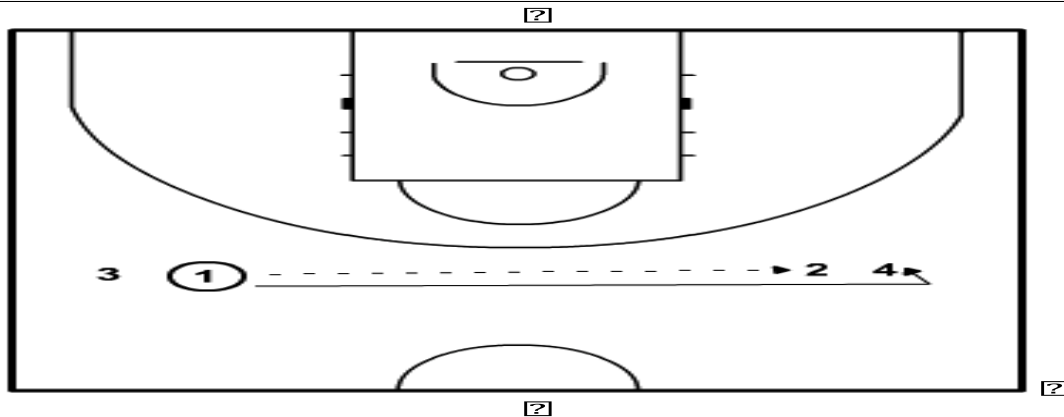
fonte: attività motorie e processo educativo

# 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 poi cambi fila.

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 con una mano laterale quindi quando passa la palla con la mano sinistra la mano sinistra è 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 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 i 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.

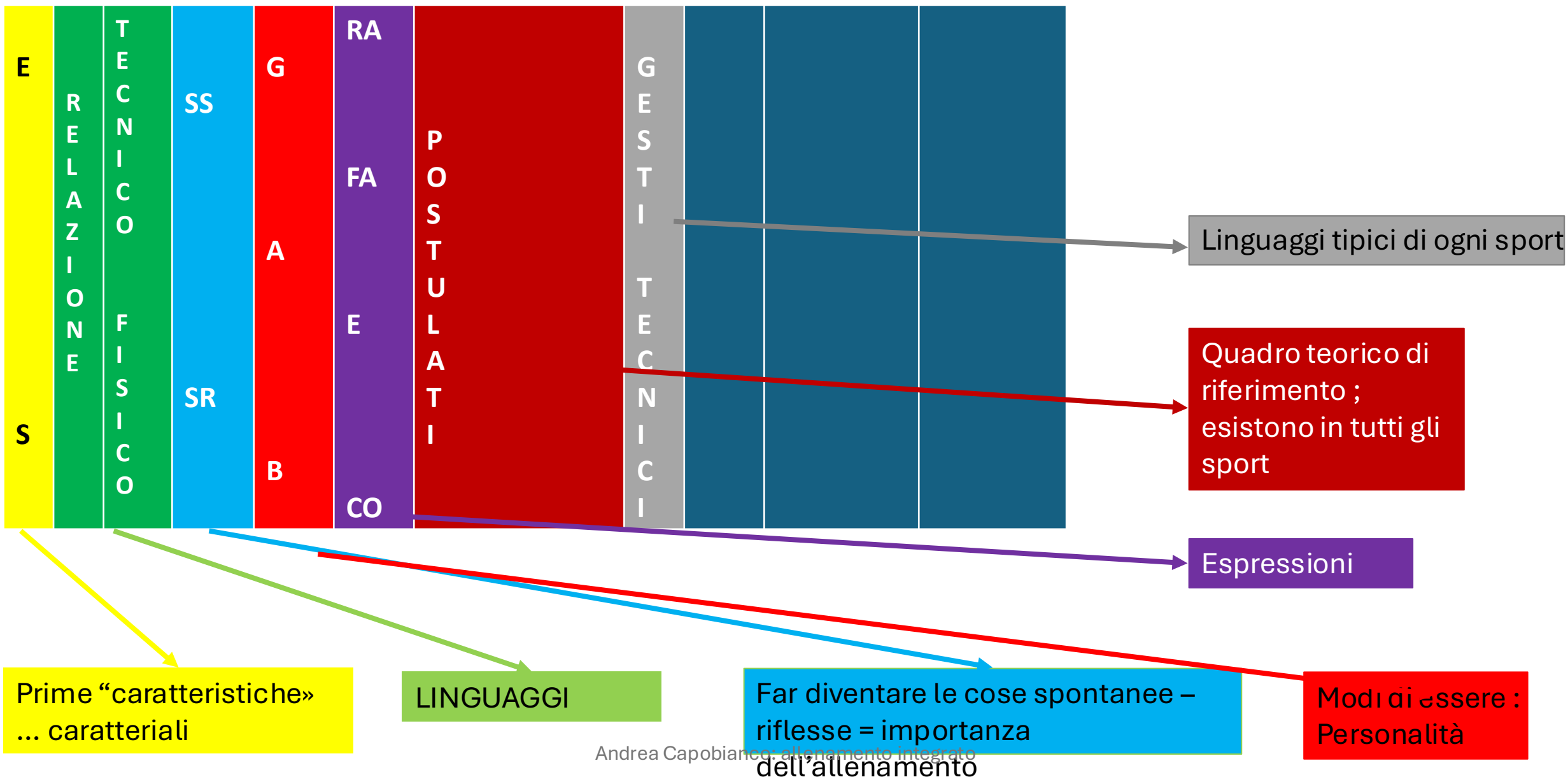
ESECUZIONE al mio via iniziamo a passare la palla.

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 erano a T.....

**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 al 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 con una mano laterale quindi quando passa la palla con la mano sinistra la mano sinistra è 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 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 i pollici e il  
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 e 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

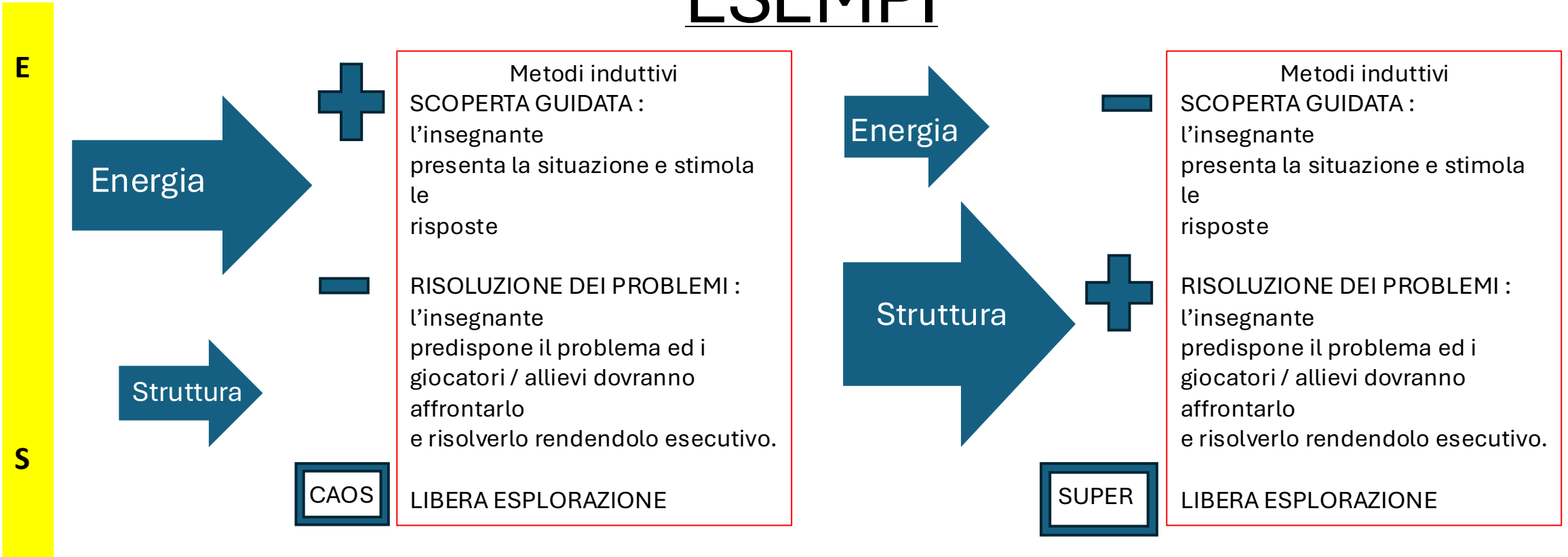
# Squadra forte

Energia e struttura di alto livello

Come allenare?

# Allenamento integrato e metodi didattici...

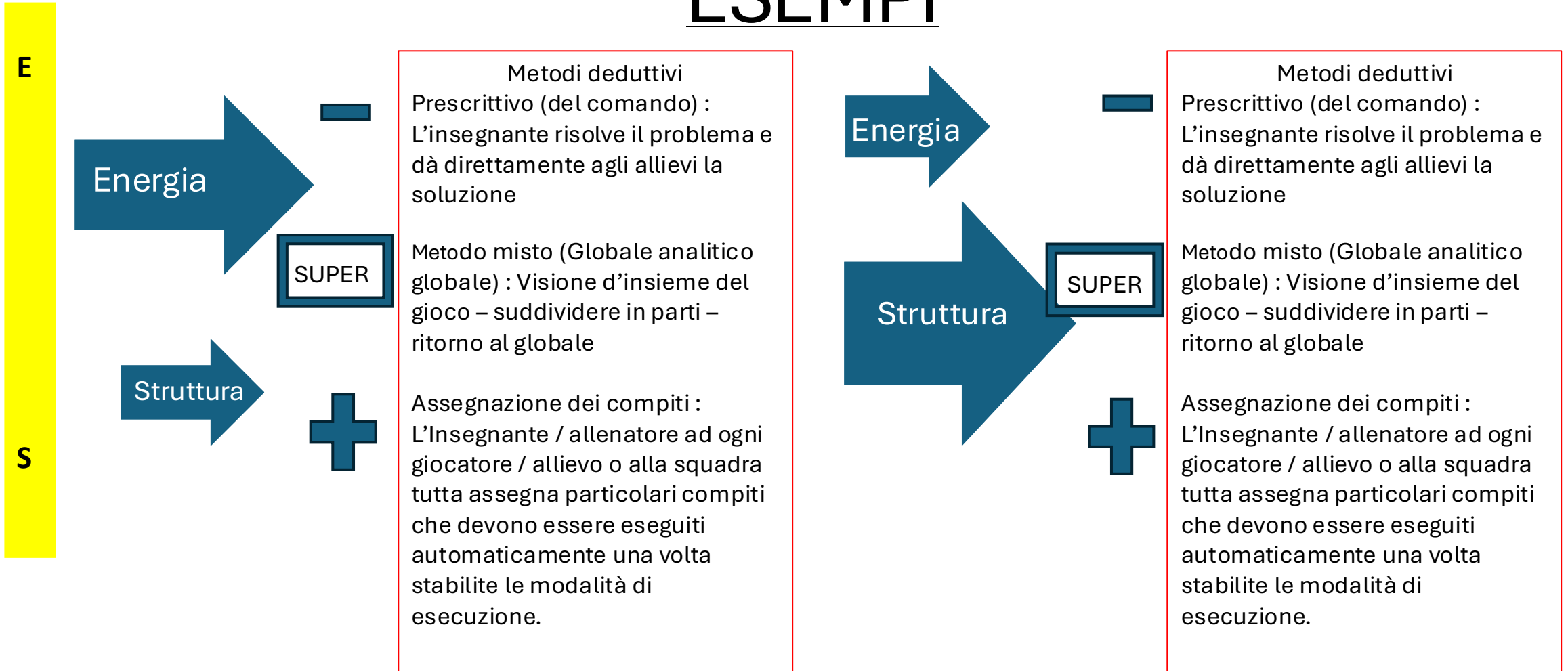
## ESEMPI





# Allenamento integrato e metodi didattici...

## ESEMPI



# 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) ?