



Teoria e metodologia dell'allenamento

LE COMPETENZE DELL'ALLENATORE

SAPERE

rappresenta le conoscenze generali e specifiche (psicologia, pedagogia, sociologia, fisiologia, metodologia .. tecnica, tattica, ecc

SAPER FARE

rappresenta la padronanza delle conoscenze della disciplina insegnata

SAPER FAR FARE

rappresenta la capacità di trasmettere le proprie conoscenze e farle diventare competenze per gli allievi utilizzando i canali e i mezzi più idonei

SAPER ESSERE

rappresenta il comportamento, le abilità sociali, l'atteggiamento e l'etica



compiti nel lavoro dell'allenatore

la concezione delle sedute e degli esercizi

PROGRAMMARE

la messa in moto: l'organizzazione e
la presentazione della seduta (o dell'esercizio)

La valutazione e l'intervento presso i ragazzi:

 in caso d'insuccesso del ragazzo

 dopo la riuscita del ragazzo

FARE

il bilancio della seduta

RI - PROGRAMMARE

LA PIRAMIDE DELLE CAPACITA' SPORTIVE



LE CAPACITA' SENSO PERCETTIVE

Sono quelle capacità che consentono di percepire, analizzare, selezionare le informazioni (esterocettive o propriocettive) provenienti dagli analizzatori sensoriali



tattile pressorio



cinestesico



visivo



acustico



vestibolare

IL MOVIMENTO

Il movimento è una delle più importanti funzioni organiche dell'uomo

MOVIMENTO RIFLESSO



risposta stereotipata (sempre uguale) a uno stimolo adeguato. Esempio riflesso rotuleo, riflesso plantare, ecc ...

MOVIMENTO VOLONTARIO



risposta cosciente per un fine preciso

MOVIMENTO AUTOMATICO

risposta senza una scelta precisa tra le possibilità di movimento e non sempre cosciente

LA STRUTTURA DEL MOVIMENTO VOLONTARIO

Le unità fondamentali del movimento sono:

Schemi motori di base

Schemi posturali



GLI SCHEMI MOTORI DI BASE

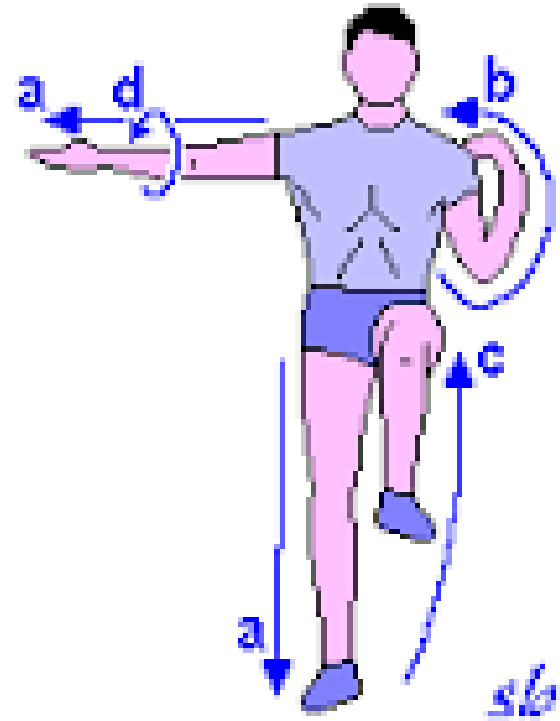
Schemi motori di base rappresentano le unità di base dei movimenti umani, e di fatto rappresentano i movimenti fondamentali su cui si costruiscono tutti i futuri apprendimenti motori.



GLI SCHEMI POSTURALI

Schemi posturali

Quando nel movimento sono coinvolti segmenti corporei e o specifiche parti del corpo senza spostamento dinamico nello spazio di tutta la massa corporea



LE CAPACITÀ MOTORIE

Rappresentano l'insieme delle potenzialità di ogni individuo e sono comuni a tutti

Sono invisibili

Devono essere trasformate in abilità motorie, che poi si trasformeranno in abilità sportive



LE CAPACITÀ MOTORIE – LA TEBELLA DI MARTIN

La teoria delle fasi sensibili (Martin) suggerisce i periodi più indicati per l'allenabilità delle diverse capacità motorie

Le fasce di età non sono rigide e dipendono dal sesso, dai ritmi individuali di crescita e maturazione (età biologica) e dall'anzianità e specificità dell'allenamento

La flessibilità è l'unica capacità che va sviluppata sempre



LE FASI SENSIBILI (Martin)

ANNI		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
COMPONENTI PSICOMOTORIE	Apprendimento motorio										
	Differenziazione e direzione										
	Reazione acustico-ottica										
	Orientamento spaziale										
	Ritmo										
	Equilibrio										
COMPONENTI CONDIZIONALI	Resistenza										
	Forza										
	Rapidità										
	Mobilità articolare										
COMPONENTI PSICOCOGNITIVE	Capacità affettive cognitive										
	Apprendimento										

LE CAPACITÀ MOTORIE

E' indispensabile allenare le varie capacità anche al di fuori delle fasi sensibili

La pianificazione del loro allenamento dipende sempre dagli obiettivi finali e necessita di una preparazione preventiva



LE ABILITÀ MOTORIE

“Azioni che vengono consolidate prevalentemente con l’esercizio ripetuto e che si svolgono, almeno in parte, automaticamente, cioè senza che l’attenzione venga intenzionalmente concentrata su di esse.” (*Meinel*)

Le abilità sono azioni che si sono stabilizzate con l’apprendimento e l’automatizzazione attraverso la ripetizione e la costante applicazione in condizioni variabili



LE CAPACITÀ MOTORIE

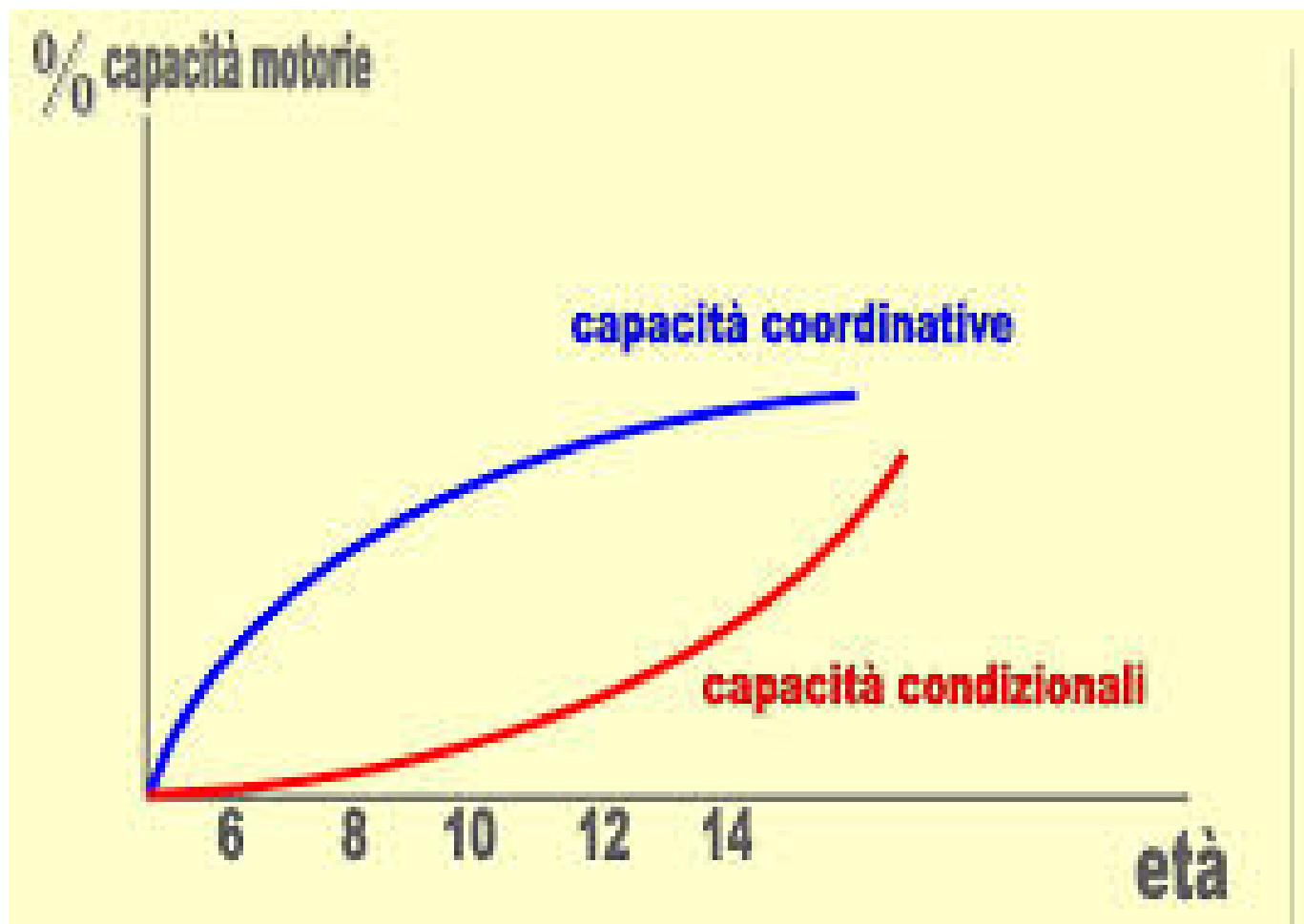
**CAPACITA'
COORDINATIVE**

**CAPACITA'
CONDIZIONALI**

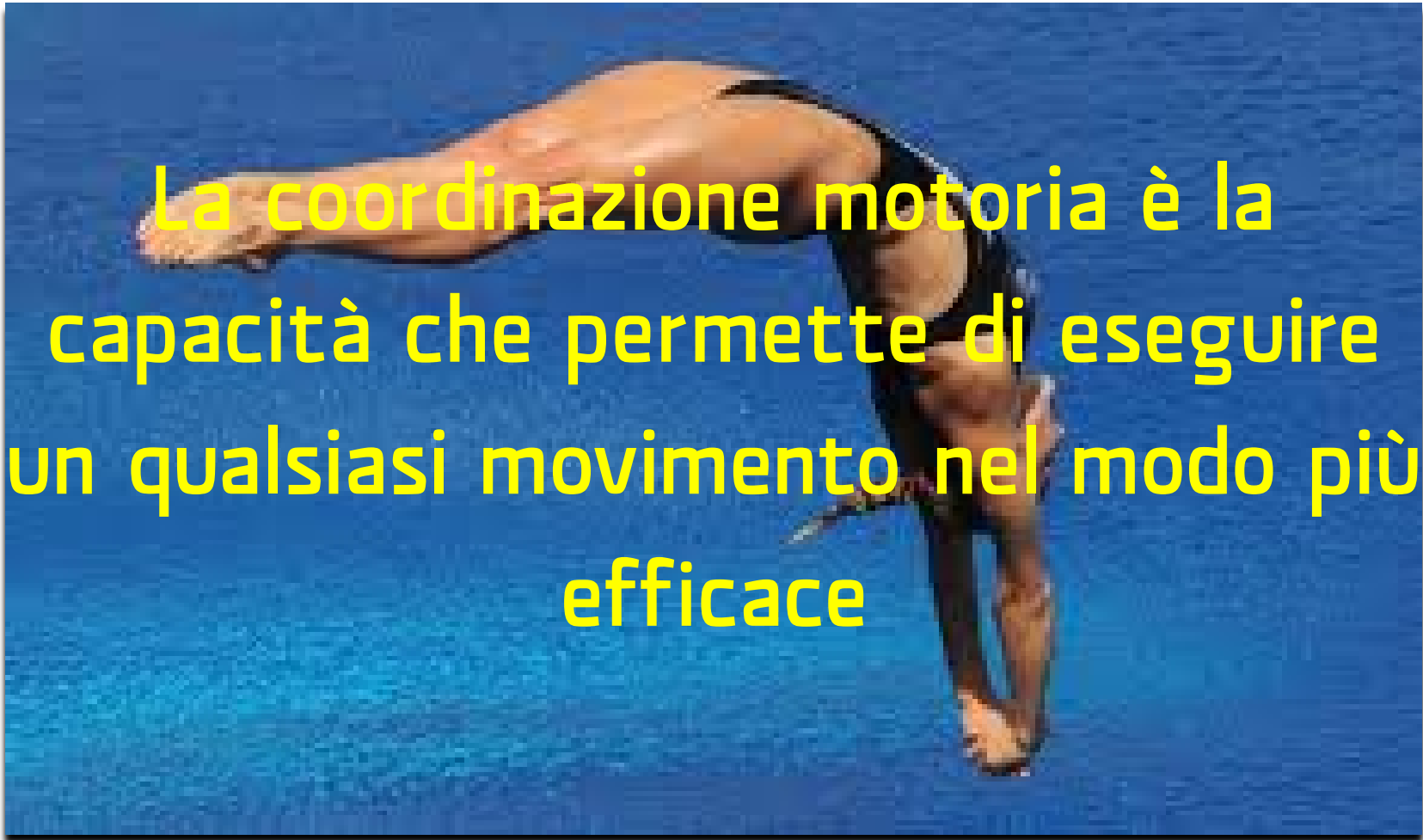
Lo sviluppo delle capacità coordinative influenza quello delle capacità condizionali e viceversa



CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI



CHE NE DITE?



La coordinazione motoria è la
capacità che permette di eseguire
un qualsiasi movimento nel modo più
efficace

LE CAPACITÀ COORDINATIVE

Rappresentano le capacità di apprendere, controllare e regolare il movimento in situazione

Capacità coordinative generali

Sono requisiti motori individuali interdipendenti tra loro necessari per l'apprendimento, lo sviluppo e il consolidamento delle capacità coordinative speciali

Capacità coordinative speciali

Sono espressioni più specifiche della coordinazione motoria che si manifesta nelle varie attività motorie sportive



LE CAPACITÀ COORDINATIVE

Capacità Coordinative Generali

1. Capacità di apprendimento motorio
2. Capacità di controllo motorio
3. Capacità di adattamento e trasformazione

Capacità Coordinative Speciali

1. Accoppiamento e combinazione
2. Differenziazione
3. Equilibrio
4. Orientamento spazio-temporale
5. Reazione
6. Anticipazione
7. Fantasia motoria

LE CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI

Capacità di
apprendimento
motorio



la capacità ad apprendere nuovi movimenti

Capacità di
controllo
motorio



la capacità di controllare il movimento in atto

Capacità di
adattamento e
trasformazione



consiste nella capacità di cambiare,
trasformare e adattare il programma motorio
alla variazione improvvisa della situazione o
delle condizioni esterne per il cui il risultato
motorio non cambia



LE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI 1

Orientamento
spazio-
temporale



capacità di collocare se stesso o un oggetto in un ambiente ben determinato in modo volontario e consapevole

Anticipazione



capacità che consente di prevedere l'andamento, la successione e gli esiti di un'azione e quindi di programmare i propri compiti motori

Fantasia motoria



capacità di utilizzare le proprie risorse gestuali, cognitive ed espressive per risolvere in forma originale e creative un problema motorio al di là di stereotipi e schemi rigidi imitativi

Reazione



capacità che consente di reagire il più velocemente possibile ad uno stimolo dato

LE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI 2

Accoppiamento e
combinazione



Capacità di combinare efficacemente in un unico movimento gesti parziali e autonomi

Differenziazione



capacità di raggiungere un equilibrio tra singole fasi del movimento effettuando un gesto nel modo più economico e preciso

Equilibrio



capacità che ci permette di mantenere lo stato di equilibrio o di riequilibrare tale situazione durante lo spostamento reagendo prontamente a possibili fattori di squilibrio

Ritmo



capacità motoria di saper “organizzare” il movimento nel tempo e nello spazio determinandone la successione, la sequenzialità, la periodicità, l'ordine, le pause, la velocità, la durata

METODI PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

- Posizione di partenza e di arrivo
- Esecuzioni motorie di diversa intensità
- Sollecitazioni di diversa intensità richieste durante le esecuzioni
- Combinazioni con altri esercizi
- Esecuzione bilaterale
- Compiti motori con accentuato stimolo agli organi di equilibrio
- Esercitazioni attraverso utilizzazioni limitate o intervallate dell'analizzatore ottico (occhi bendati o chiusi)
- Condizioni non abituali, con aumentata difficoltà o facilitate (impedire che le esercitazioni si svolgano nelle solite condizioni)



CRITERI DI VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

La difficoltà di coordinazione del decorso del movimento

La precisione dell'esecuzione

Il tempo di esecuzione



CAPACITÀ COORDINATIVE E ASPETTI TECNICO - TATTICI

- Evitare l'errore di una specializzazione precoce che limita l'apprendimento e la base motoria del bambino
- Meglio un percorso a lungo termine, che permette al bambino uno sviluppo pieno e completo che lo porterà ad apprendere più facilmente e pienamente gli aspetti tattico – tecnici
- Senza capacità coordinative avremo un giocatore incompleto:
 1. Se nella ricezione mancasse la capacità di equilibrio - orientamento spazio temporale/adattamento e trasformazione ...
 2. Se nel passaggio mancasse la capacità di differenziazione o di adattamento e trasformazione ...
 3. Se in marcatura – lettura intenzione del palleggiatore l'allievo mancasse di capacità di anticipazione/di reazione/di orientamento spazio temporale ...

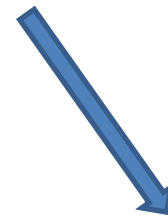
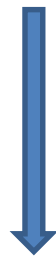
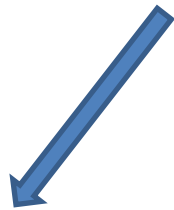


LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

Capacità fisiche determinate da fattori energetici

Capacità fisiche costituite dalle caratteristiche biochimiche, morfologiche e funzionali

In stretto rapporto con fattori quali l'età, il sesso, il peso, la statura, la massa muscolare, i processi biochimici e funzionali controllati dal Sistema Nervoso e dal Sistema Endocrino



Forza

**Velocità
Rapidità**

Resistenza

COME PROPORRE LE CAPACITA' CONDIZIONALI

- sempre in forma motivante per l'età
- stimolando il miglioramento individuale
- utilizzando quanto più possibile la palla
- interiorizzando i concetti di respirazione, affaticamento battito cardiaco
- educando al sacrificio
- Iniziando con carichi di breve durata
- Abbinare giochi con obiettivi coordinativi
- Agire su tutti i distretti muscolari
- Dedicare almeno 15-20' a seduta a una delle capacità condizionali



LA VELOCITA'

velocità di spostamento (spazio percorso) nell'unità di tempo

è legata a fattori neuromuscolari, genetici, sensoriali, biochimici, di forza, di mobilità e coordinazione motoria ed è migliorabile di circa il 20% rispetto al potenziale iniziale

RAPIDITA'

Capacità di eseguire un gesto motorio minor tempo possibile (fase sensibile dai 7 anni)

VELOCITA'

velocità di spostamento (spazio percorso) nell'unità di tempo (fase sensibile dai 10 11 anni)



LA VELOCITA'

VELOCITA' ACICLICA:
successione di movimenti
con una struttura non
regolare (sport di situazione:
parata del portiere)



VELOCITA' CICLICA:
movimenti ripetuti sempre
simili (corsa, pattinaggio,
ciclismo)



LA FORZA

È la capacità di vincere una resistenza esterna o di opporvisi con un impegno muscolare (fase sensibile dai 13 anni)

FORZA MASSIMA: è la più elevata espressione di forza che un'atleta è in grado di sviluppare con una contrazione volontaria



FORZA VELOCE o FORZA ESPLOSIVA: capacità di esprimere elevate tensioni muscolari nel minor tempo possibile (sprint, lanci)



FORZA RESISTENTE: capacità di opporsi all'insorgere della fatica nelle azioni in cui è richiesto un impegno muscolare ripetuto



LA RESISTENZA

Capacità di mantenere una prestazione per un periodo di tempo più lungo possibile

Capacità di resistere all'affaticamento durante sforzi prolungati e recuperare velocemente

Capacità di mantenere per un determinato tempo (senza che si determini un calo della prestazione o scadimento tecnico dovuto alla fatica)

fase sensibile dai 13 anni



LA MOBILITA' ARTICOLARE - FLESSIBILITA'

STATICA:

Relativa al mantenimento di una posizione

DINAMICA:

Relativa all'esecuzione di un movimento

GENERALE:

Relativa alla vita di tutti i giorni

SPECIFICA

Relativa ad una disciplina sportiva



ALCUNI METODI DI ALLENAMENTO

MOBILITÀ ATTIVA:

comprende esercizi dinamici, facili da eseguire, in cui si cerca di curare l'ampiezza del movimento: slanci, flessioni, molleggi, circonduzioni, ecc ...



MOBILITÀ PASSIVA:

sono esercizi in cui con l'aiuto di un compagno o di un attrezzo si sforza l'articolazione avvicinandosi al suo limite, curando bene di graduare lo sforzo secondo le reali possibilità (POCO ADATTO IN ETÀ GIOVANILE)



STRETCHING O ALLUNGAMENTO MUSCOLARE:

sono esercizi in cui si assume dolcemente la posizione di massima escursione articolare, si tiene per qualche secondo abbinandolo ad una respirazione lenta, e quindi ci si rilassa



QUANDO?

PRIMA DELL'ALLENAMENTO
conferisce elasticità al muscolo

DURANTE L'ALLENAMENTO
migliora il recupero

DOPO L'ALLENAMENTO
permette di recuperare meglio e agisce nello
smaltimento dell'acido lattico
(insieme alla corsa lenta)



LA PROGRAMMAZIONE

stabilire in anticipo i mezzi e i metodi di lavoro e il loro andamento temporale allo scopo di realizzare un progetto di allenamento



Organizzare l'allenamento per obiettivi

Scegliere i modi, i mezzi e i contenuti per conseguire gli obiettivi

Ottimizzare il tempo

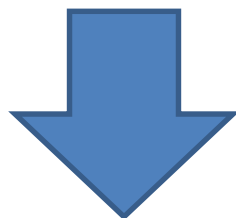
Non improvvisare

Effettuare la valutazione del lavoro svolto



PROBLEMI NELLA PROGRAMMAZIONE

**POCO TEMPO DA DEDICARE
SONO UN VOLONTARIO
MEZZI INSUFFICIENTI**



**PROFESSIONALI
NON PROFESSIONISTI**

PROGRAMMAZIONE PER OBIETTIVI

POTER GIOCARE

SAPER GIOCARE
INDIVIDUALE

SAPER GIOCARE
COLLETTIVO



DALLA NUVOLA DI DRAGO AL CALCIO TOTALE

non affrettare i tempi, ma porre obiettivi coerenti con le tappe di sviluppo

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

Unità didattica –
Seduta di allenamento

microciclo

mesociclo

macrociclo



SEDUTA DI ALLENAMENTO

Struttura più elementare del programma

Giorno e
numero degli
allenamenti

Obiettivi tecnici
tattici e fisico
motori

Tempo atmosferico

Tempo per
seduta

Numero dei
ragazzi

Competizione

Motivazione e
disponibilità dei
ragazzi ad
apprendere

Programmazione

Spazio a
disposizione

Materiali

Competenza
dell'allenatore e sua
motivazione

Come costruire la seduta

Pochi esercizi-chiave (standard) rispondenti ad un solo obiettivo centrale

Costruirsi un repertorio di sedute

Capacità di adattarsi alle condizioni del momento, alle individualità e padroneggiare le molteplici varianti



L'unita' didattica

gioco iniziale - riscaldamento

esercitazione analitica

situazione di gioco

gioco a tema - partita a tema

gioco finale - ritorno alla quiete



1 FASE: Il Riscaldamento (gioco iniziale)

OBIETTIVO

Preparare il ragazzo da un punto di vista fisico e psicologico al carico dell'allenamento

Il gioco crea un clima positivo

ESERCITAZIONI

devono contenere già il tema che poi andrò a sviluppare nella parte centrale. Es:

- a. Esercizi tecnici a due o tre
- b. Giochi presi anche da alti sport e adattati
- c. Mobilità articolare

DURATA

10'-15'



2 FASE: Esercitazione analitica

OBIETTIVO

Sviluppare gli aspetti tecnici del giocatore che riguardano fondamentalmente il rapporto con la palla (palleggio, difesa, controllo, trasmissione ...)

NON C'E' AVVERSARIO

Imparare il gesto

ESERCITAZIONI

Esercizi individuali, a coppie, a piccoli gruppi, con combinazione di più elementi. Es:
la guida della palla, lo slalom, le finte, il tiro, la ricezione della palla, la trasmissione della palla ...

DURATA

10'-15'



3 FASE: Situazione di gioco

OBIETTIVO

Il gesto tecnico viene applicato alle situazioni di gioco da risolvere
Punto di collegamento tra esercitazioni e partite
Presenza di almeno un avversario compagno

ESERCITAZIONI

1VS1, 2VS1, 2VS2, 3VS2...

DURATA

30'

4 FASE: Partita a tema

OBIETTIVO

miglioramento di una situazione di gioco inserendo una forzatura tecnico-tattica: sono partite ma con regole particolari per stimolare aspetti tecnico o tattici da migliorare

ESERCITAZIONI

Partite in superiorità numerica, partite con gol validi solo in particolari condizioni e situazioni ...

DURATA

15'

5^ FASE: Partita libera – ritorno alla quiete

OBIETTIVO

Divertirsi e verificare se, quanto proposto in precedenza, viene applicato o meno obbligatoria
Giocatori liberi di esprimersi

ESERCITAZIONI

LA PARTITA

DURATA

20'

SEMPRE PRESENTE

bilancio della seduta

raggiungimento degli obiettivi

quali esercitazioni ho fatto svolgere

come sono state eseguite

creare i presupposti per la prossima seduta di allenamento

Consigli utili

mantenere i bambini sempre occupati

atteggiamento motivante

entrare nella mentalità del bambino

prefiggersi di aumentare il divertimento

**considerare sempre che maggiore è il contatto con
l'attrezzo e maggiore è il divertimento**



l'organizzazione è essenziale



come presentare efficacemente un esercizio

Le 3 regole di base di una comunicazione efficace:

PRIMA



CATTURARE L'ATTENZIONE dei ragazzi: curiosità - promessa di un vantaggio - metafora, racconto, aneddoto - domanda - giro tavola

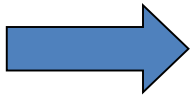
DURANTE



MOLTIPLICARE I CANALI di comunicazione

Linguaggio: Verbale - Paraverbale – Non verbale

DOPO



ORGANIZZARE UN RITORNO D'INFORMAZIONE sistematico (feedback) per assicurarvi della buona comprensione del vostro messaggio da parte dei ragazzi