

CORSO ALLIEVO ALLENATORE PRIMO LIVELLO GIOVANILE

MODULO 18 SISTEMA DI ALLENAMENTO “L’esercizio di sintesi”

OBIETTIVO GENERALE DEL MODULO

④ Approfondimento metodologico dell'esercizio di sintesi. L'esercizio di sintesi è il mezzo di lavoro più importante nel contesto degli sport di situazione perché rappresenta il mezzo con cui, da un lato la tecnica, insegnata in forma prevalentemente analitica, non diventa tecnicismo, monopolizzando il lavoro nel sistema di allenamento, dall'altro il gioco, nella sua funzione formativa, non diventa l'unica strategia di lavoro, destabilizzando, per rispondere ad esigenze tattiche, i parametri esecutivi di molti movimenti, e andando a discapito soprattutto del livello di prospettiva di qualificazione. L'esercizio di sintesi rispetta la necessità di una progressiva introduzione di variabili situazionali.

L'ESERCIZIO DI SINTESI

- ⊗ **Esercizio di sintesi del movimento**
 - ⊕ *la tecnica individuale finalizzata alla situazione di gioco*
- ⊗ **Esercizio di sintesi del gioco**
 - ⊕ *significato del concetto di allenamento situazionale*
 - ⊕ la problematica della “scelta ottimale del momento”
 - ⊗ *riflesso sul sistema di allenamento tecnico*

LA DIFFICOLTA' DEL COMPITO NELL'ALLENAMENTO SITUAZIONALE

- ⊗ Significato del concetto di difficoltà del compito
 - ⊕ *La difficoltà esecutiva del gesto*
 - ⊕ *La difficoltà situazionale legata all'obiettivo del gesto*
 - ⊕ *La difficoltà agonistica legata all'obiettivo sportivo*
- ⊗ aspetti che determinano la difficoltà del compito motorio e ordine metodologico di inserimento nella strategia formativa e nel sistema di allenamento situazionale
 - ⊕ *velocità della palla / velocità situazionale / timing tecnico*
 - ⊕ *numero di variabili situazionali implicate nell'esercitazione*
 - ⊕ *componente tattica implicata*

FONDAMENTALI DI GIOCO E DIFFICOLTA' DEL COMPITO NELL'ALLENAMENTO SITUAZIONALE

- ⊕ Aspetti che richiedono un allenamento esclusivamente situazionale
 - ⊕ *ricezione dei centrali*
 - ⊕ *ricezione in palleggio (nel femminile perché nel maschile è più diffusa ed assume maggiore dignità tecnica)*
 - ⊕ *difesa alta*
 - ⊕ *copertura d'attacco*

FONDAMENTALI DI GIOCO E RICHIESTA METODOLOGICA DI ALLENAMENTO SITUAZIONALE

- ⊕ Aspetti che richiedono un allenamento situazionale o come metodica prevalente o come metodica di verifica dell'efficacia
 - ⊕ *muro*
 - ⊕ *difesa*
 - ⊕ *alzata di contrattacco*
 - ⊕ *attacco in generale*

FONDAMENTALI DI GIOCO E RICHIESTA METODOLOGICA DI ALLENAMENTO SITUAZIONALE

- ⊕ Aspetti che migliorano soprattutto tramite una ripetizione tecnica indipendente dall'allenamento situazionale
 - ⊕ *servizio*
 - ⊕ *ricezione*
 - ⊕ *alzata di cambio palla dell'alzatore*

DOMANDE E CONSIDERAZIONI

