

MODULO 1

METODOLOGIA 1

“La seduta di allenamento tecnico – tattico”

MOD. 2

METODOLOGIA 2

**L’esercizio analitico, sintetico e globale nella
seduta tecnico - tattica**

Obiettivo generale del modulo

Partendo dalla programmazione generale e dalla formulazione degli obiettivi a medio e breve termine si arriva ad identificare alcune strategie di programmazione ed organizzazione della seduta e/o delle unità didattiche di allenamento tecnico – tattico.

Premessa alla lezione

Tra teoria e pratica esiste una linea molto sottile di divisione (maggiore è l'esperienza e la capacità dell'allenatore minore è la linea di separazione tra teoria e pratica)

Non esiste una programmazione o un allenamento perfetto, tanti e tali sono le variabili, flessibilità ed elasticità mentale sono prerequisiti fondamentali del bravo allenatore

Programmazione ed organizzazione della stagione sportiva

Programmare significa definire, pianificare , e strutturare gli obiettivi

- **Macro ciclo (programmazione annuale)**

Definire con la società gli obiettivi generali e di condotta della stagione



- **Mesociclo (4 / 8 settimane)**

Suddividere la stagione in periodi:

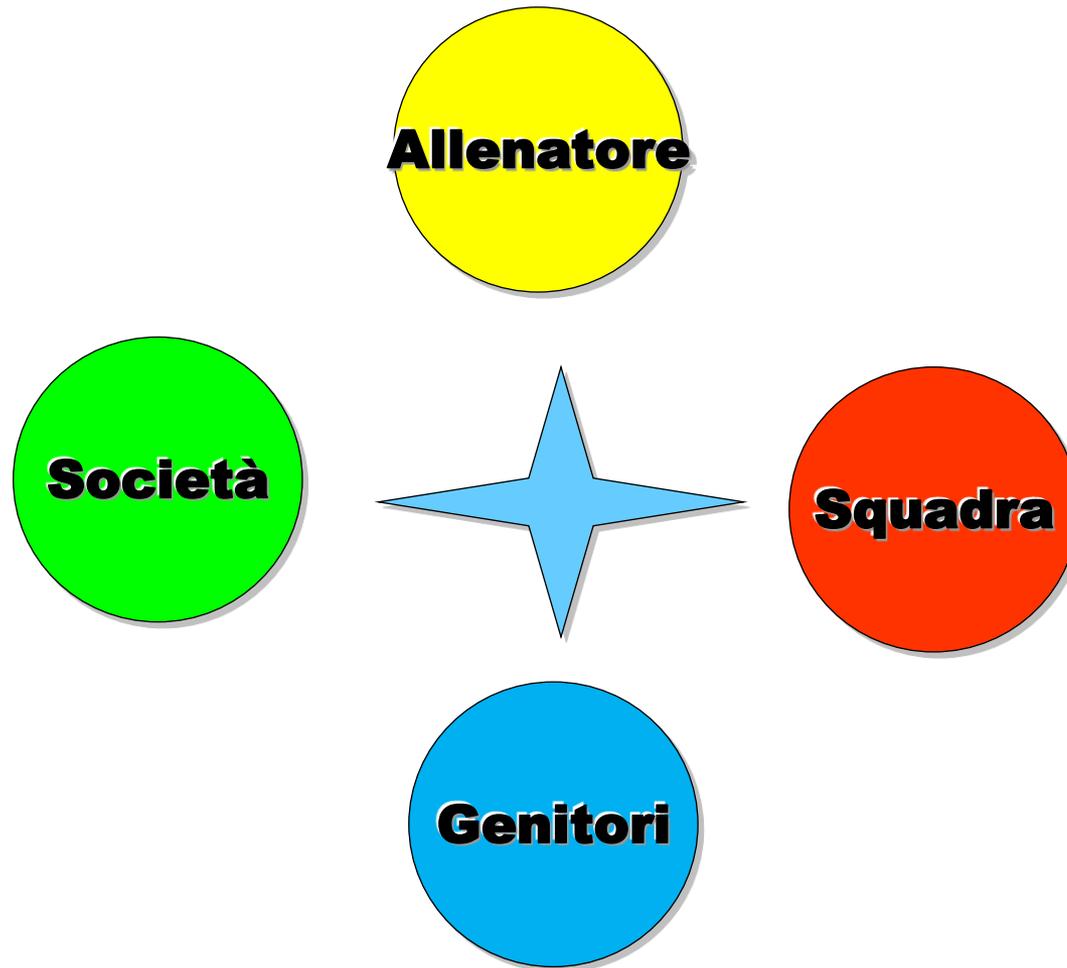
1. Periodo preparatorio (prima dell'inizio del campionato)
2. Periodo agonistico (fase del campionato con relativi periodi sensibili)
3. Periodo di transizione (fase post campionato, periodo estivo)

- **Microciclo (1 settimana Tipo)**

Definire e strutturare l'eventuale settimana tipo

Seduta di allenamento (unità didattica)

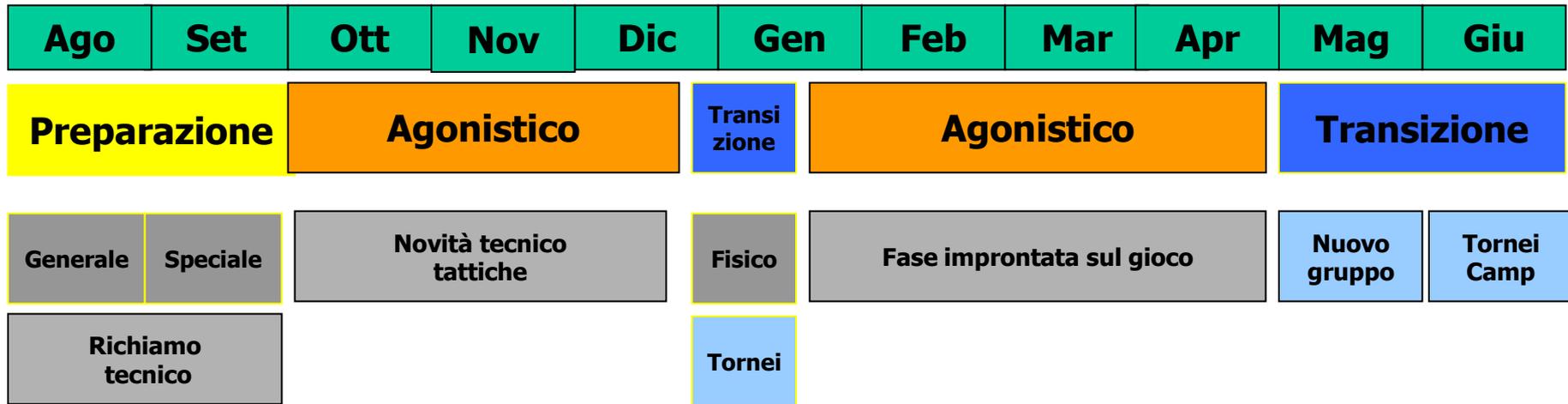
Obiettivo condiviso



Suddivisione in fasi della stagione

- 1. Fase Pre-agonistica** (6- 8 settimane prima dell'inizio del campionato)
- 1. Fase agonistica** (coincide con l'inizio del campionato: stabilire i mesocicli in base all'importanza degli appuntamenti)
- 2. Post Agonistica** (riguarda il periodo post campionato e l'organizzazione della pausa estiva)

Esempio di programmazione annuale (*suddivisioni in mesocicli*)



ANALISI DI PARTENZA PER LA DETERMINAZIONE DEGLI OBIETTIVI A LUNGO, MEDIO E BREVE TERMINE

DA DETERMINARE IN BASE A:

- **Linee guida della società:** accordarsi con la società sulle linee guida generali (obiettivi tecnici, di risultato, sociali, stile di conduzione ecc..)
- **Tipologia della squadra:**
Giovanile (eccellenza, medio, socio – ricreativo)
Senior (costruita per obiettivo specifico, “amatoriale – societaria”)
- **Collaboratori e figure professionali**
Assistenti allenatori, dirigenti, preparatori fisici, direttori tecnici, medico fisioterapista..
- **Logistica, strutture, ecc..**
Tipologia palestra, attrezzature, disponibilità ore, sala pesi , piscina

ANALISI DI PARTENZA DELLA SITUAZIONE GRUPPO SQUADRA

DA DETERMINARE IN BASE A:

- **Analisi della situazione tecnica di partenza:** verifica del livello individuale e conseguente analisi del livello medio di squadra, analisi del livello di gioco complessivo di squadra
- **Analisi della situazione fisico – atletica:** individuale e generale, anamnesi della problematiche fisiche cronicizzate
- **Analisi del livello motivazionale:** (non di facile realizzazione): raccolta di informazioni sulla storia, percorso passato del giocatore e del gruppo squadra

IL MICROCICLO DI ALLENAMENTO

LA SETTIMANA TIPO: STANDARD O VARIABILE

- DEFINIRE NUMERO E DURATA DEGLI ALLENAMENTI
- OTTIMIZZAZIONE DEGLI SPAZI (PALESTRE , SALE PESI , ZONE LIBERE..)
- STABILIRE LE GIORNATE DI GARA
- PREVEDERE ORARI E SPAZI DI RECUPERO

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

FASI E BLOCCHI CHE COMPONGONO LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- Fase di introduzione
- Fase di riscaldamento
- Fase di attivazione tecnica
- Fase centrale
- Fase conclusiva

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO: fase di introduzione

Breve riunione con la squadra sul campo di gioco

- Verifica presenti – assenti
- Eventuali comunicazioni di servizio (da ripetere a fine allenamento)
- Eventuale puntualizzazione situazione precedente l'allenamento
(partite disputate, richiamo a allenamenti precedenti)
- Introduzione struttura e obiettivi della seduta di allenamento

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO: fase di riscaldamento

- Blocco di riscaldamento generale
Corsa, slanci, articolarietà, esercizi da posture varie
- Blocco di riscaldamento specifico
 1. Lavoro sulle capacità condizionali (richiamo di preparazione)
 2. Spostamenti , movimenti tecnici specifici
 3. Esercitazioni con palla (tecnica individuale, destrezza)
 4. Attività ludica

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO: fase di attivazione tecnica

COMPLETA LA FASE DI RISCALDAMENTO, INTRODUCE LA PALLA E SVILUPPA IL TEMA TECNICO

- Esercitazione tecniche individuali e/o di recupero tecnico
- Esercitazioni con palla a coppie (da eseguire con obiettivi)
- Esercitazioni con la palla a giro a terzine o gruppi

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO: fase centrale

SVILUPPA IL TEMA PRINCIPALE DELL'ALLENAMENTO

- **Blocco di esercitazione di sintesi**
(sviluppo del tema principale collegato ad altri fondamentali)
- **Blocco di esercitazioni globali**
(sviluppo del tema principale in condizioni il più possibile simili al gioco)



Tahoma 22

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO: fase conclusiva

Defaticamento, analisi, comunicazioni

- **Defaticamento,**
Esercizi di allungamento, decompressione, ecc..
- **Analisi Allenamento**
rinforzare un eventuale buon allenamento fatto, richiamare l'attenzione su esercizi non bene eseguiti, ecc...
- **Comunicazioni finali e saluti**

TEMA DELL' ALLENAMENTO (obiettivo) (cosa alleno nella seduta tecnica)

- **Obiettivo permanente**
Tema che ricorre in tutti gli allenamenti del microciclo / mesociclo / macrociclo
- **Obiettivo principale**
Tema principale della singola seduta di allenamento
- **Obiettivo secondario**
 - Tema abbinato all'obiettivo principale
 - Lavoro orientato con gli specialisti
 - Lavoro sui recuperi tecnici / differenziati

ASPETTI ORGANIZZATIVI DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- Gestione dello spazio palestra ed eventuali spazi complementari
- Utilizzo di pareti, attrezzature palestra, cestoni..
- Gestione dei collaboratori tecnici
- Gestione delle "risorse" giocatori
- Criteri di raggruppamento dei giocatori
 1. I ruoli specialistici
 2. Problematiche tecniche individuali
 3. La possibilità di integrare i lavori individuali (ruoli) in esercitazioni di sintesi

MOD. 2

METODOLOGIA 2

**L'esercizio analitico, sintetico e globale
nella seduta tecnico - tattica**

Introduzione

- **Riferimento al movimento tecnico**
 - Analitico è il movimento dei segmenti corporei nell'esecuzione del gesto tecnico
 - Sintetico è il gesto tecnico
 - Globale è il gesto tecnico eseguito in situazione
- **Riferimento alla struttura del gioco**
 - Analitica è una tecnica utilizzata nel fondamentale di gioco
 - Sintetico è il fondamentale nella sua sequenza motoria specifica di una determinata azione
 - Globale è il fondamentale nella situazione di gara

ESERCIZIO ANALITICO

Prevede l'esecuzione di un fondamentale o parte di esso

Si utilizza nelle prime fasi di apprendimento, nelle correzioni, nelle sedute di recupero tecnico, per fissare un movimento

Pro

- Permette un alto numero di ripetizioni nell'unità di tempo
- Permette la scomposizione del fondamentale allenato
- Facilita la gestione degli spazi e i tempi dell'allenamento

CONTRO

- Non c'è il timing specifico del gioco
- Se l'esecuzione non viene seguita e corretta si rischia di allenare l'errore.
- Non si interagisce con i compagni e avversari (privo di aspetti tattici)

ESERCIZIO DI SINTESI

Prevede l'esecuzione abbinata di 2 o più fondamentali

Si utilizza a tutti i livelli, per il fissaggio del ritmo attentivo imposto dalla velocità del gioco, l'allenamento parziale del corretto timing esecutivo, introduce e allena il concetto di positività e di errore

Pro

- Viene inserito il concetto di casistica situazionale
- Permette un buon numero di ripetizione del gesto che stiamo allenando
- Graduabile nell'intensità (velocità, n° di elementi tecnici, aspetti tattici)
- Compare l'aspetto tattico (compagni, avversari)

CONTRO

- Il timing specifico di gioco non viene completamente rispettato
 - Necessita di organizzazione degli spazi e dei tempi
1. Gestione del rapporto tra intensità di esercizio e numero di variabili situazionali implicae nelle azioni
 2. Gestione ed adattamento progressivo al ritmo della sequenza delle singole azioni tecniche

ESERCIZIO GLOBALE

Prevede esercitazioni a sestetti (o parte) schierati

Prevede l'allenamento del corretto timing esecutivo, adattamenti tecnici individuali alla situazione di gioco, comporta un aumento dell'esperienza nella gestione delle strategie tattiche.

Pro

- Ottimizza l'utilizzo degli spazi
- Timing specifico simile alla gara
- Graduabile per richiesta tecnica - tattica, intensità , nella gestione dello stress emotivo
- Determinante l'aspetto tattico (compagni, avversari)

CONTRO

- Poco controllabile il numero di ripetizioni, la durata dell'esercitazione
- L'errore influenza l'esercitazione di tutto il gruppo
- *Adattamenti della tecnica individuale funzionali alle situazioni di gioco*
- *Sviluppo della velocità dei processi di elaborazione e risposta motoria situazionale*
- *Esperienza nella gestione delle strategie tattiche*

RELAZIONE TRA PROBLEMATICHE IDENTIFICATE NELLA SQUADRA E FORMA DI ESERCITAZIONE

Numero tendenzialmente elevato di azioni che terminano con un errore tecnico:

- Indice della necessità di utilizzo del metodo analitico nel sistema di allenamento
- Indice della necessità di focalizzare la positività nei processi di apprendimento

RELAZIONE TRA PROBLEMATICHE IDENTIFICATE NELLA SQUADRA E FORMA DI ESERCITAZIONE

Incidenza significativa, sul numero degli errori complessivo, di problematiche legate al ritmo attento imposto dalla velocità del gioco

- Indice della necessità di utilizzo del metodo sintetico nel sistema di allenamento