

ALLENATORE PRIMO GRADO AGEVOLATO 2° LIVELLO GIOVANILE

Obiettivi permanenti del Corso:

- Processo di Allenamento
- Didattica delle Tecniche di Base

Proposta didattica dei contenuti tecnici:

- Protocolli predefiniti in funzione di obiettivi identificati dai modelli di prestazione di livello territoriale

LA CLASSIFICAZIONE METODOLOGICA E STRUTTURALE DELLA PALLAVOLO TRA LE VARIE DISCIPLINE SPORTIVE

- Concetto di «**sport di situazione**»
- Concetto di «**gioco sportivo di squadra**»
- Concetto di «**sport basato sul rimbalzo della palla**»
- Cenni di teoria dell'allenamento sportivo
 - I **principi teorici** che orientano la prassi dell'allenatore
 - I **principi teorici dell'allenamento giovanile**
- **L'organizzazione e il controllo** del processo di allenamento
 - L'identificazione dei **contenuti** del processo di allenamento

The background is a solid blue color with abstract white and light blue splashes and brushstrokes. In the lower right quadrant, there is a stylized graphic of a volleyball with curved lines representing its panels.

LA CLASSIFICAZIONE METODOLOGICA E STRUTTURALE DELLA PALLAVOLO TRA LE VARIE DISCIPLINE SPORTIVE

Docente: Claudio Mottola

CONCETTO DI «**SPORT DI SITUAZIONE**»

- Significato del concetto «**sport open skill**»
 - Caratteristiche del movimento negli **sport di situazione**
- La **struttura del movimento** sportivo finalizzato
 - **Componenti** percettiva, elaborativa ed esecutiva
- Significato del concetto di **tecnica sportiva**
- Cenni sul processo di **apprendimento motorio**
- Significato metodologico dell'**esperienza** specifica nell'apprendimento e nella pratica del gioco sportivo

CONCETTO DI «SPORT DI SITUAZIONE»

- Significato del concetto «*sport open skill*»
 - Caratteristiche del movimento negli **sport di situazione**
 - **Sport ad impegno aerobico-anaerobico alternato**
 - **Sport di squadra**
 - **Sport basato sul rimbalzo della palla**
 - **Sport di situazione**
 - **Non è uno sport che evidenzia motricità standardizzata (es. ginnastica ritmica, nuoto sincronizzato, ecc.)**
 - **Ma è una disciplina tecnico-tattica caratterizzata da gestualità non stereotipata**
 - **Caratterizzata da abilità motorie aperte (variabilità della traiettoria della palla, adattamento motorio al limite dei tempi di reazione, ecc.)**

PERCEZIONE → ELABORAZIONE → EFFETTUAZIONE → FEEDBACK → VALUTAZIONE

L'APPRENDIMENTO

- **L'Apprendimento tecnico** inteso come “**acquisizione di competenze motorie tramite acquisizione di abilità e modi di comportamento opportuni**” e la **costruzione dell'esperienza motoria situazionale** attraverso cui il giocatore affina la capacità di compiere e affrontare una determinata situazione tattica.
- **PERCEZIONE** → **ELABORAZIONE** → **EFFETTUAZIONE** → **FEEDBACK** → **VALUTAZIONE**
- **Le tre fasi esecutive del movimento:**
- **1) fase di preparazione**
- **2) fase principale (esecuzione del gesto motorio):**
 - **Produrre un impulso motorio**
 - **Trasmettere l'impulso motorio**
- **3) fase finale (conclusione del gesto e preparazione al gesto successivo)**

CONCETTO DI «**GIOCO SPORTIVO DI SQUADRA**»

- **Le dinamiche del gruppo**
 - **Obiettivi** e condivisione degli obiettivi
 - **Ruolo** tecnico e sociale dei componenti del gruppo
 - **Le competenze** individuali nel gruppo
 - Il gruppo giovanile
 - Il gruppo squadra

CONCETTO DI «**GIOCO SPORTIVO DI SQUADRA**»

- Cenni sul concetto di **leadership**
- **Comportamenti, presa di responsabilità e stile decisionale del leader**
 - **Stile decisionario autocratico**
 - **Stile decisionario consultivo**
 - **Stile decisionario di gruppo**
- Differenze principali tra **gruppi giovanili e gruppi di giocatori senior**

Tempo a disposizione per la presa di decisioni
Qualità ed importanza della scelta
Quantitativo di informazioni che l'allenatore possiede
La complessità del problema da affrontare
La percezione di esigenze di accettazione
Credibilità e potere dell'allenatore
Grado di integrazione e omogeneità della squadra

CONCETTO DI «SPORT BASATO SUL RIMBALZO»

- Significato metodologico del **volume di allenamento**
- La **traiettoria della palla** che arriva e il posizionamento
- L'orientamento al **bersaglio** e la traiettoria impressa alla palla
- Il **rapporto forza – precisione** nel movimento sportivo
- Il **rapporto ampiezza – velocità** nel movimento sportivo
- Concetto di **postura d'attesa** nelle tecniche di gioco
- Il movimento per **anticipare il posizionamento** in campo
- Concetto di **tempo tecnico di azione**

CENNI DI TEORIA DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

- I **principi metodologici** che orientano la prassi dell'allenatore
 - Concetto di **ripetizione** del movimento tecnico e della situazione del gioco come **presupposti dell'apprendimento** motorio
 - Il rapporto tra **sviluppo tecnico** e **preparazione fisica**
 - Concetto di **specializzazione** del ruolo e dell'allenamento
- I **principi teorici dell'allenamento sportivo** utili nella prassi
 - La **continuità** della stimolazione allenante
 - La **progressività** del carico allenante
 - La **variabilità** dei mezzi e dei metodi di allenamento

L'ORGANIZZAZIONE E IL CONTROLLO DEL PROCESSO DI ALLENAMENTO

- L'identificazione dei **contenuti del processo di allenamento**
 - Concetti generali: **modello prestativo e criteri di specificità**
 - Il **monitoraggio prestativo per la programmazione dell'allenamento**
- Analisi dei **contesti** societari in cui opera l'Allenatore
 - La **formulazione di obiettivi** didattici e di obiettivi per lo sviluppo della capacità di gioco
 - Il **monitoraggio dei processi** di apprendimento motorio