

# PRIMO GRADO AGEVOLATO

## 2° LIVELLO GIOVANILE

Obiettivi permanenti del corso:

- Pianificazione dell'Allenamento
- Didattica delle dinamiche del Gioco

Proposta didattica dei contenuti tecnici:

- L'organizzazione del protocollo di allenamento
- L'allenamento specialistico dei ruoli

# LA SEDUTA DI ALLENAMENTO TECNICO-TATTICO

- **Pianificazione della struttura dell'allenamento**
- **Organizzazione della seduta di allenamento**
- **Definizione degli obiettivi**
- **Organizzazione dell'allenamento specifico dei vari ruoli**
- **Concetto di «carico dell'allenamento»**
  - **La stima del carico di allenamento**
  - **Il concetto di «carico esterno» e «carico interno»**
  - **I principi teorici utili per la gestione del carico di allenamento**

# SEDUTE DI ALLENAMENTO TECNICO-TATTICO

Docente: Claudio Mottola

# PIANIFICAZIONE DELLA STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

- La **seduta di allenamento** (tecnica – individuale, tecnico – tattica, di preparazione fisica, mista)
- Il **focus specifico** della seduta di allenamento
  - Definizione dell'**obiettivo** o degli obiettivi
  - Definizione dei **tempi di esercizio**
  - Identificazione dei **mezzi** (forme di esercizio), e delle **attrezzature** necessarie
- Definizione dei **criteri di collocazione** metodologica nel programma settimanale, mensile, annuale
- Sistema di **valutazione** della seduta di allenamento

# PIANIFICAZIONE DELLA STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO: SISTEMA DI VALUTAZIONE

- Sistema di **valutazione** della seduta di allenamento:
  - Valutazione antropometrica (altezza, peso, BMI, ...)
  - Valutazione funzionale e posturale (assetti posturali, massima accosciata, libertà articolare, controllo del disequilibrio, stabilità asse centrale del corpo, ...)
  - Valutazione tecnica individuale (processi di apprendimento motorio)
  - Valutazione prestativa neuromuscolare (capacità di salto: da fermo, reattivo, stabilità esecutiva)

# ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO: IL RISCALDAMENTO

- L'**organizzazione** della seduta di allenamento: Parte iniziale – parte centrale – parte finale
- **Parte Iniziale o Preparatoria: riscaldamento generale e specifico**

- Protocollare il riscaldamento
- Pre-carico durante il riscaldamento
- Approccio particolare pre-gara
- Routine personali

## **Metodologicamente:**

- Continuità durante il riscaldamento
- Progressività
- Variabilità delle proposte
- Preparare alle richieste della parte centrale

# ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO: LA PARTE CENTRALE

- La seduta di **allenamento tecnico** individuale (**che gruppo alleniamo?**)
  - Correzione del **movimento** o sviluppo del **controllo di palla**
- La seduta di **allenamento tecnico – tattico**
  - Correzione tecnica in **situazione** e sviluppo della **capacità di gioco**

# ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO: LA PARTE CENTRALE E FINALE

- La seduta di allenamento fisico e organico – muscolare
- La seduta di allenamento integrata
  - **Lavoro fisico e tecnico** nella stessa seduta (modalità applicative)
- Il Defaticamento



## DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

- Concetto teorico di «**unità didattica**» (sequenza di una o più sedute di allenamento con un tema permanente rivolto ad un determinato obiettivo) / «**unità di allenamento**» (la singola seduta di allenamento)
- Concetto di **obiettivo permanente** nell'unità didattica:
  - Rapporto sequenziale tra battuta di una squadra e ricezione dell'altra
  - Prima azione di attacco
  - Attacco contro muro
  - Difesa con Ricostruzione e contrattacco

## DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

- **Obiettivo principale** (strettamente collegato all'obiettivo permanente) e **secondario** (può essere o non essere inserito nel programma di allenamento) nella seduta
- La **selezione degli obiettivi** per il programma della seduta
  - La **classificazione** degli obiettivi
    - Obiettivi **generali** e **specifici**
    - Obiettivi a **breve, medio e lungo termine**
- La **scelta delle forme di esercizio** per perseguire gli obiettivi

# ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEI VARI RUOLI

- **Il lavoro tecnico analitico differenziato**
- Criteri di **collocazione** nel programma della seduta
  - Massimo controllo volontario del gesto
  - **Atleti giovani** (dare più importanza alle esecuzioni corrette e **correzione continua**)
  - **Atleti più grandi** (dare importanza alla efficienza: esecuzioni corrette in base al numero di ripetizioni)
  - **Atleti evoluti** (efficienza ma con obiettivi da raggiungere)

# ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEI VARI RUOLI

- **Il focus specifico** nell'esercizio di sintesi
  - **Il timing** tecnico e lo **spazio** di azione
- Stabilizzazione della combinazione gestuale segmentaria
- Incremento della positività e riduzione dell'errore
  - Sviluppo dei collegamenti situazionali
  - Sviluppo della capacità di lettura situazionale
  - Sviluppo del comportamento competitivo
  - Incremento dei valori di efficienza

# ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEI VARI RUOLI

- **Le competenze specifiche** nell'allenamento collettivo: lo sviluppo della capacità di prestazione sia individuale che di squadra
- **Il collegamenti e le anticipazioni** situazionali
  - Sviluppo dei **tempi di salto** (es. muro collegato a forme di spostamento adeguate)
  - Sviluppo di intese fra i giocatori
  - Incremento **dell'efficienza per riduzione dell'errore**
  - Sviluppo del **comportamento competitivo in situazione complessa di gioco**
  - Sviluppo del **concetto di rendimento in gara**

# ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEI VARI RUOLI

- L'allenamento del **comportamento tattico** nel gioco
- I **momenti** del set e la **prestazione del ruolo** nel sistema di gioco
- La simulazione di punteggi ed esercizi a punteggio con obiettivi ben prefissati:
- Per migliorare il sistema di base della squadra
- E in base all'avversario da affrontare

# CONCETTO DI «**CARICO DELL'ALLENAMENTO**»

- Concetto generale di **carico di allenamento**
  - Presupposto della **stimolazione allenante**
- **CARICO - ALTERAZIONE DELL'OMEOSTASI – ADATTAMENTO – STATO (livello) PIU' ELEVATO**
- La **stima del carico** di allenamento (insieme delle stimolazioni a cui è sottoposto l'atleta durante l'allenamento)
- Intensità dello stimolo, frequenza, densità, complessità, efficacia, ...
- Il concetto di «**carico esterno**» e «**carico interno**»
  - Il **carico esterno** è rappresentato proprio dalle caratteristiche quantitative del carico fisico, come ad esempio il numero di serie di ripetizioni, l'intensità, la durata e molte altre ancora. Per quanto riguarda invece il carico interno questo è rappresentato dalla risposta fisiologica al carico esterno
- La prevedibilità dei **processi adattativi**

## CONCETTO DI «**CARICO DELL'ALLENAMENTO**»

- I **principi teorici** utili per la gestione del carico di allenamento
  - Il principio dello **stimolo efficace** di allenamento
  - I principi del carico di allenamento **finalizzato e adeguato** all'età
  - Il principio della **corretta successione dei carichi** di allenamento
  - Il principio della relazione tra **formazione generale e speciale**



# SEDUTE DI ALLENAMENTO TECNICO-TATTICO

Grazie per l'attenzione

Tutto il materiale del corso è possibile trovarlo su:

[www.claudiomottola.it](http://www.claudiomottola.it)

Claudio Mottola

