



LA METODOLOGIA NELLA FORMAZIONE DEGLI ALLENATORI DI PALLAVOLO

LA METODOLOGIA DA UTILIZZARE



- ❖ Capire a chi è rivolto il nostro corso.
- ❖ Dobbiamo avere chiara la linea da seguire nel corso del nostro insegnamento.
- ❖ **POCHE IDEE MA CHIARE.**

PARTIRE DAL GIOCO



- ❖ La Metodologia vincente deve comunque partire dal GIOCO e non viceversa.
- ❖ Puntualizzare ai "corsisti" cosa si intende per analisi del gioco, quale base di partenza per la programmazione degli allenamenti.

FARE L'ANALISI DEL GIOCO



- ❖ Cosa succede realmente in gara?
- ❖ PARTIAMO DALLA STRUTTURA DEL GIOCO:
 - Fase Ricezione-Punto
 - Fase Battuta-Punto (o Break Point)

DEFINIRE LE PRIORITÀ



- ❖ Qual è la cosa che migliora il "gioco".
- ❖ Cosa insegno per primo ad un giocatore.
- ❖ Quale chiave di lettura dare ad un fondamentale nel contesto del "gioco".
- ❖ Quali sono le caratteristiche essenziali per giocare subito e bene.

LO SVILUPPO DI UN PROGRAMMA MOTORIO



- ❖ Specificità rispetto alla generalità nel "transfert".
- ❖ Il Metodo "GLOBALE" rispetto al Metodo "ANALITICO" in allenamento.
- ❖ Sull'efficacia in allenamento della situazione "CASUALE" rispetto alla situazione "FISSA" (stereotipata).

LE PROGRESSIONI DEGLI ESERCIZI

- ❖ Devono essere in numero limitato.
- ❖ Devono essere il più possibile simili alle situazioni di gioco.





I FATTORI DEGLI ESERCIZI

- ❖ La posizione dei giocatori in campo.
- ❖ I loro movimenti in campo.
- ❖ Il loro orientamento rispetto alla rete.
- ❖ La sequenza degli eventi e la coordinazione dei tempi nella sequenza.
- ❖ La reazione agli stimoli in un giocatore.
- ❖ Lo svolgimento logico di un'azione di gioco.

GLI ESERCIZI



ANALITICI	É la fase in cui si studia la <u>TECNICA INDIVIDUALE</u>
SINTETICI	Si inseriscono lavori più complessi <u>senza il gioco</u>
GLOBALI	6 contro 6 classico
DI GIOCO	Tematiche di allenamento con <u>PUNTEGGI SPECIALI</u> (questa specifica è stata aggiunta per puntualizzare la differenza dagli esercizi GLOBALI)

GLI ESERCIZI DI GIOCO



- ❖ Nell'allenamento con **ESERCIZI GLOBALI** si pone l'attenzione anche solo ad alcuni aspetti del gioco.
- ❖ Nell'allenamento con **ESERCIZI A PUNTEGGIO SPECIALI** non si interviene più di tanto sulla parte tecnica, ma si pone l'attenzione su obiettivi SPECIFICI.

I "PROBLEMI" DEL METODO GLOBALE



1. Quantità delle ripetizioni.
2. Riuscire a seguire tutti i giocatori.
3. Stabilire delle priorità.
4. Usare principi e concetti chiave.
5. Poter correggere.

I "VANTAGGI" DEL METODO GLOBALE



1. Molto più Motivante.
2. "Transfert" diretto nei confronti del gioco.
3. Si impara a giocare.
4. Il "Feedback" è molto più reale e possibile.



LE DIMOSTRAZIONI PRATICHE

- ❖ Evitare di parlare troppo.
- ❖ Limitare le informazioni da dare ai nostri giocatori.
- ❖ Le Immagini sono meglio delle parole.
- ❖ Mostrare è meglio che dire.
- ❖ Troppe informazioni sono peggio che nessuna.

L'UTILIZZO DELLE "PAROLE CHIAVE"

- ❖ Permettono di fare arrivare velocemente e chiaramente le informazioni tecniche.
- ❖ Concentrano le informazioni.
- ❖ Riducono il numero di parole in modo da ridurre i costi nella elaborazione delle informazioni.



L'UTILIZZO DELLE "PAROLE CHIAVE"

- ❖ Incoraggiano gli atleti a prestare attenzione agli elementi importanti delle tecniche di gioco.
- ❖ Migliorano la memoria.



LO SVILUPPO DELL'OBIETTIVO



1. Presentazione dell'Obiettivo.
2. Sviluppo del Programma Motorio.
3. Miglioramento delle Risposte.
4. Dare Risposte Retroattive (Feedback).

IL FEEDBACK POSITIVO



- ❖ Porre l'attenzione su ASPETTI POSITIVI permette di essere costruttivi e di creare quindi la giusta mentalità nel giocatore e nella squadra in generale.
- ❖ Far RIPETERE L'ERRORE commesso quale elemento PER CORREGGERE.
- ❖ Abbiamo bisogno di far ricordare ai giocatori le loro esperienze POSITIVE e sicuramente NON quelle NEGATIVE.

UN METODO DI INSEGNAMENTO



- ❖ Dimostrare praticamente la tecnica del gioco.
- ❖ Fare provare agli atleti la tecnica del gioco in modo da poter valutare le loro capacità e stabilire quali CONCETTI CHIAVE devono essere forniti.
- ❖ Se gli allenatori conoscono le capacità dei propri giocatori i primi 2 punti sopraelencati possono essere cambiati.

UTILIZZO DI UN "CONCETTO CHIAVE"



- ❖ Dimostrare la tecnica di gioco, focalizzando l'attenzione su un **CONCETTO CHIAVE**.
- ❖ Fare allenare gli atleti fornendo loro il Feedback per il **CONCETTO CHIAVE**.
- ❖ Dimostrare praticamente la tecnica di gioco focalizzando l'attenzione sul **CONCETTO CHIAVE** successivo.

UTILIZZO DI UN "CONCETTO CHIAVE"



- ❖ Fare allenare ancora gli atleti dando loro il Feedback sul NUOVO CONCETTO CHIAVE.
- ❖ Ripetere il processo fino a che tutti i CONCETTI CHIAVE sono stati affrontati.

IL PROGRAMMA MOTORIO

- ❖ FARE IN MODO CHE UN ESERCIZIO DIVENTI UN'ABITUDINE PRIMA DI DEDICARSI A QUELLO SUCCESSIVO.





**Grazie di aver aderito al
ns modo di pensare la
Pallavolo**