

Corso per allenatori primo grado

MODULO 2

METODOLOGIA 2

“L’esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico – tattico”

Programma della lezione

Il metodo analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico.

- Significato in riferimento alla struttura di gioco e singolo gesto tecnico
 - Modulazione nel programma di allenamento dell'utilizzo dell'esercitazioni analitiche, sintetiche e globali.
 - Facilitazione del passaggio da esercizi analitici a esercizi sintetici e globali.
-
-

Metodi di allenamento

Per metodo si intende l'insieme delle operazioni che permettono di strutturare ed organizzare il lavoro, per consentire così agli allievi di raggiungere gli obiettivi prefissati.

Metodi di allenamento

Non esiste UN metodo di allenamento, ma solo un mix di tutte le forme esistenti vincolato all'analisi dei seguenti parametri:

- Livello di abilità tecnica
 - Livello di abilità fisica
 - Età
 - Obiettivi
 - Momento della stagione
 - Ruolo
 - Strumenti a disposizione
 - Ecc.
-
-

Metodi di allenamento

Metodologia di allenamento

Il compito di noi istruttori sarà quello di aiutare l'atleta, suggerendo dove porre la propria attenzione per risolvere le difficoltà che dovrà affrontare: l'atleta dovrà così sforzarsi a trovare soluzioni adeguate e personali.

Per fare ciò il giocatore deve:

- Conoscere il gioco in tutte le sue componenti
 - Riconoscere le situazioni ed anticipare i movimenti
 - Mettere in pratica i fondamentali
-
-

Metodi di allenamento

Nella pallavolo moderna sono 3 i metodi principalmente usati per l'allenamento:

- *Metodo analitico*
 - *Metodo sintetico*
 - *Metodo globale*
-
-

Metodo Analitico

Nel *metodo analitico* i processi di movimento difficili e/o complessi vengono scomposti in singole componenti funzionali (generalmente sotto forma di successione metodica di esercizi) e andando dal semplice al difficile si procede verso il movimento globale.

Weineck J. (2001)

Metodo Analitico

Tipologia dei metodi analitici:

Metodo Analitico Progressivo: il movimento viene spezzato in segmenti. Insegniamo partendo dall'elemento più importante; dopo l'acquisizione del primo elemento insegniamo nuovi elementi fino alla completa esecuzione finale.

Metodo Analitico

Metodo Analitico Sequenziale: il movimento viene spezzato in segmenti. Insegniamo partendo dai primi elementi in una sequenza temporale, fino alla completa esecuzione finale.

Metodo Analitico

Metodo Analitico Puro: il movimento viene spezzato in segmenti. L'esecuzione comincia con un segmento; nello stesso tempo vengono insegnati i singoli segmenti individualmente. Alla fine tutti gli elementi appresi separatamente vengono messi insieme a costruire l'intero colpo

Metodo Analitico

Rapporto metodo analitico/gioco

Applicazioni sul gioco:

- Miglioramento variabilità uso tecniche
 - Evidenza di alcune lacune tecniche esecutive
 - Esecuzione tattiche di aspetti tecnici
 - Aspetti psicologici (stress, quantità)
-
-

Metodo Analitico

Rapporto metodo analitico/gioco

L'interazione tra gioco e analitico può avvenire:

- Esercitazioni PRIMA dell'esercizio globale (pre-attivazione motoria/tecnica)
 - Esercitazioni DURANTE l'esercitazione (richiamo su aspetti peculiari dell'esecuzione)
 - Esercitazioni DOPO l'esercitazione (richiamo su problematiche emerse)
-
-

Metodo Analitico

Rapporto metodo analitico/gesto tecnico

I singoli elementi del gesto tecnico vengono confrontati con il modello tecnico e corretti singolarmente.

Le discrepanze vengono evidenziate tramite un'analisi:

- Immagine (video, foto)
- Analisi biomeccanica (software specialistici)
- Visiva (basata sull'esperienza dell'allenatore)



Metodo Analitico

Biomeccanica del gesto

Indipendentemente dalla metodica utilizzata è **NECESSARIO** che l'allenatore abbia presente la biomeccanica esecutiva del gesto analizzato.

Metodo Analitico

Valutazione biomeccanica della tecnica

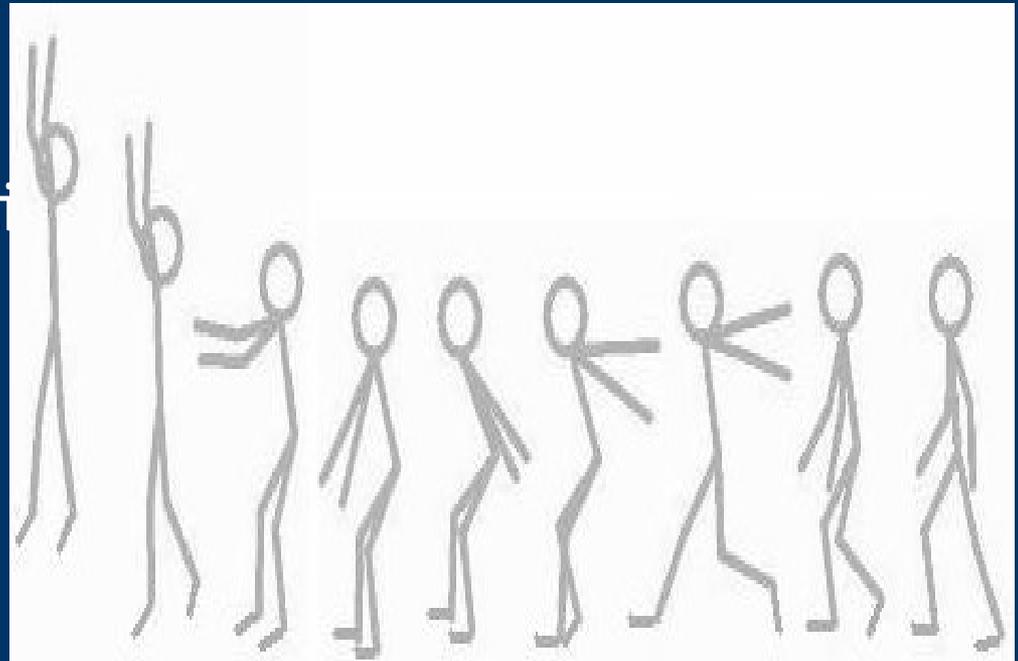
- Livello di conoscenza del fenomeno osservato;
 - Esperienza dell'osservatore in relazione al fenomeno considerato;
 - Punto di osservazione prescelto;
 - Condizioni ambientali;
 - Stato di efficienza degli apparati sensoriali utilizzati;
 - Stato emotivo del soggetto che esegue l'osservazione;
 - Livello di precisione e di conoscenza del modello teorico ideale di riferimento
-
-

Metodo Analitico

Biomeccanica del gesto

Per compiere un'analisi del gesto possiamo usare diversi strumenti

- *Multimedia*
- *Software specifici*
- *Visivi (esperienza)*



Metodo Analitico

Pregi

- *Correzione dettagli*
 - *Grande quantità volume espresso*
 - *Controllo delle variabili*
 - *Attenzione atleta su errore tecnico*
 - *Ripetizione crea schema risposta*
-
-

Metodo Analitico

Aree problematiche

- *Poca rispondenza con gioco*
 - *Poca variabilità condizioni*
 - *Rischio di efficacia legata a ripetizione*
 - *Noia*
-
-

Metodo sintetico

Definizione: esercizi mirati ad utilizzare un numero chiuso di tecniche per ogni fondamentale, seppur in un contesto di gioco che ne aumenti la competitività.

Metodo sintetico

Tipologia dei metodi sintetici:

- *Sintetico/analitico*
 - *Sintetico/globale*
-
-

Metodo sintetico

Sintetico/analitico

Collegamento di 2 o +
fondamentali dove ognuno deve
eseguire uno o più compiti sotto
l'aspetto analitico (es.
battuta/ricezione).

Metodo sintetico

Sintetico/globale

In questa tipologia di esercitazioni si collegano più fondamentali per la ricerca di un obiettivo tattico, sia sul nostro campo (esempio correlazione mura/difesa) che sul campo avversario (es. difesa 1° tempo avversario).

Metodo sintetico

Rapporto metodo sintetico/gioco

Rappresenta il primo passaggio verso uno sviluppo tattico, gli elementi di gioco vengono inseriti gradualmente e progressivamente permettendo una migliore conoscenza del gioco stesso.

Metodo sintetico

Rapporto metodo sintetico/aspetto tecnico

L'utilizzo di questa metodologia permette di inserire il gesto tecnico in un contesto di gioco (pur se semplificato), anche se si mantiene alta l'enfasi sull'aspetto analitico del gesto.

Metodo sintetico

Pregi

- *Buona corrispondenza con il gioco*
 - *Enfasi sull'aspetto analitico*
 - *Buon volume di gioco*
 - *Ampliamento delle tecniche*
 - *Sviluppo delle correlazioni in campo*
 - *Analisi tattica (semplificata)*
-
-

Metodo sintetico

Aree problematiche

- *Difficoltà di organizzazione*
 - *Vincolata alla capacità degli atleti*
 - *Pochi atleti coinvolti in molto spazio di campo.*
-
-

Metodo Globale

Definizione: metodo che si basa sull'esecuzione del gesto o della sequenza di movimenti nella sua interezza



Metodo Globale

Tipologia dei metodi globali:

- *Metodo Globale Puro*
 - *Metodo Globale con polarizzazione dell'attenzione*
 - *Metodo Globale modificando la situazione reale*
 - *Metodo Globale nel gioco*
-
-

Metodo Globale

Metodo Globale Puro:

esecuzione del colpo nella sua totalità.

Esempio: con i bambini dimostriamo un servizio completo e poi chiediamo di ripeterlo per intero.

Metodo Globale

Metodo Globale con polarizzazione dell'attenzione:

esecuzione del colpo nella sua totalità, ma chiedendo agli allievi di fare attenzione ad un particolare aspetto del movimento.

Esempio: insegnando il servizio, facciamo notare il lancio di palla.



Metodo Globale

Metodo Globale modificando la situazione reale:

esecuzione del colpo nella sua totalità, modificando la situazione semplificandola. Esempio: utilizzare un campo più corto, una rete più bassa o una palla più leggera

Metodo Globale

Metodo Globale nel gioco:

Si sviluppa il gioco completo, con controllo delle situazioni attraverso il punteggio.

Esempio: esercitazioni 6/6 con punteggio
WASH

Metodo Globale

Rapporto metodo globale/gioco

Pur essendo molto simili, bisogna ricordare che il metodo globale ha sempre incorporato nel suo svolgimento la ricerca di un obiettivo specifico e non solo il punteggio.

Metodo Globale

Rapporto metodo globale/tecnica

Nel suo sviluppo il metodo globale presuppone comunque una progressione tecnica che però viene considerata nella globalità e quindi viene analizzata la sua espressione globale e non i suoi segmenti.

Parte II

*Modulazione nel programma di
allenamento dell'utilizzo
dell'esercitazioni analitiche,
sintetiche e globali.*



Modulazione dei metodi

Il sistema “ideale” prevederebbe l'utilizzo di tutti e 3 i metodi all'interno della stessa seduta di allenamento, in realtà il loro mix è determinato da alcune considerazioni:

- *Obiettivo programmazione*
 - *Livello qualificazione*
 - *Periodo della stagione*
-
-

Modulazione dei metodi

Obiettivo programmazione

L'obiettivo scelto influenza la scelta del mix di metodi, sia nella stagione che nel microciclo settimanale che nella seduta di allenamento.

Esempi:

- Ob.crescita: analitico parte principale, sintetico fase finale, globale solo in gara
 - Ob.risultato: sintetico parte centrale, globale fase centrale/finale, analitico solo come richiamo (per es.riscaldamento)
-
-

Modulazione dei metodi

Livello qualificazione

Più basso risulta il livello di qualificazione, più si evidenzia la necessità di ampliare il lavoro analitico a scapito del sintetico/globale a causa di:

- *Necessità didattiche*
 - *Scarsa capacità esecutiva*
 - *Volume di lavoro*
-
-

Modulazione dei metodi

Periodo della stagione

Variando il periodo della stagione cambiano naturalmente anche i mix di metodi.

Esempi di utilizzi principali:

- Analitico: 1° fase preparazione e fase post-campionato
 - Sintetico: fase precampionato e campionato
 - Globale: fase campionato
-
-

Modulazione dei metodi

La struttura dell'allenamento non deve necessariamente seguire l'ordine analitico/sintetico/globale, ma può essere modificato in base ad obiettivi specifici.

Per esempio: nella didattica della battuta in salto posso usare una progressione globale, analitico, globale.

Modulazione dei metodi

Ogni metodo insegue uno (o più) obiettivi specifici, quindi il suo utilizzo è strettamente vincolato all'allenamento degli stessi e il passaggio ad altro metodo significa:

- *Raggiungimento obiettivo*
 - *Fallimento obiettivo*
-
-

Parte III

Facilitazione del passaggio da
esercizi analitici a esercizi sintetici
e globali.



Facilitazione del passaggio

La problematica principale legata alla metodologia analitica è legata all'aspetto della scomposizione del gesto.

Infatti esasperando questa suddivisione si rischia di perdere fluidità nell'esecuzione del fondamentale in gioco.



Facilitazione del passaggio

Altro aspetto problematico è individuato nella interpretazione dell'atleta del gesto analitico in maniera differente da quella utilizzata in gara.

Facilitazione del passaggio

Per facilitare quindi il passaggio si possono utilizzare diverse strategie:

- *Aumento delle difficoltà*
 - *Gioco*
 - *Inserimento compiti motori*
 - *Risoluzione di compiti*
-
-

Facilitazione del passaggio

Aumento delle difficoltà

L'aumento della difficoltà di esecuzione dell'esercizio costringe l'atleta ad utilizzare sempre più segmenti del fondamentale e quindi permette di passare con facilità a esercitazioni sintetiche.

Facilitazione del passaggio

Gioco

L'utilizzo di giochi semplificati (1 v 1, 2 v 2 ecc.) permettono di trasformare l'analitico in situazioni sempre più simili al sintetico e globale.

Facilitazione del passaggio

Inserimento compiti motori

Inserendo compiti motori diversi (cadute, salti ecc.) affiancati al normale lavoro analitico posso creare le condizioni per facilitare i collegamenti tra le situazioni e quindi trasporre la tecnica in situazioni analitiche e globali.

Parte I

*Significato in riferimento alla
struttura di gioco e singolo gesto
tecnico*

Facilitazione del passaggio

Risoluzione di compiti

Mettere l'atleta di fronte a difficoltà tecniche da risolvere (es. battuta su zona indicata) gli permette di acquisire strumenti per trasportare gli stessi nel gioco.

FINE LEZIONE

Grazie per l'attenzione

Massiviga66@gmail.com
