

CORSO PER ALLENATORI DI PRIMO GRADO

MODULO 1

METODOLOGIA 1

**“La seduta di allenamento tecnico –
tattico”**

OBIETTIVO GENERALE DEL MODULO

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

GLI OBIETTIVI SPECIFICI DELL'ALLENAMENTO TECNICO – TATTICO

- Il concetto di ciclo e micro ciclo di lavoro (terminologia presa in prestito dal principio della periodizzazione dell'allenamento)
 - Obiettivi a medio termine
 - Il concetto di “unità didattica”
 - Obiettivi a breve termine
 - La seduta di allenamento
 - Obiettivo permanente
 - Obiettivo principale
 - Obiettivo secondario
-
-

Programma di allenamento

Elenco strutturato di mezzi di allenamento costruito secondo una logica dichiarata e riconoscibile allo scopo di indurre un incremento articolato e misurabile della (capacità di) prestazione. Comprende una alternanza di carichi di lavoro e recuperi con diversi tipi e mezzi di allenamento nonché una precisa definizione di intensità e durata.

Programma di allenamento

Si basa sulla conoscenza diretta (valutazione funzionale) o stimata (dati anagrafici e esperienza pregressa) della capacità funzionali, nonché delle attitudini mentali della persona alla quale si programma (propone) l'allenamento

Deve considerare con attenzione la situazione di salute ed i vincoli imposti dalle abitudini di vita (scuole, famiglia, lavoro,) nonché gli aspetti ambientali e climatici e sociali.

Valutazione dello stato di salute

- Patologie pregresse
 - Fattori di rischio
 - Certificazioni (generiche/specifiche)
 - Vincoli di legge o norme sportive
-
-

Periodizzazione dell'allenamento

- Definire un obiettivo (prestativo – funzionale): *modello di prestazione*
 - Identificare le *qualità* da modificare
 - Identificare i *mezzi* di allenamento
 - Concordare le *limitazioni* individuali
-
-

Ambiti temporali della periodizzazione

- Pluriennali: settore giovanile e/o carriera
 - Annuali: stagione o campionato
 - Mensili: ciclo di lavoro funzionale
 - Settimanale: da prestazione a prestazione
 - Unità di allenamento: singola seduta o 2 collegate
-
-

Cicli pluriennali/ciclo annuale

- Dalla definizione della strategia di crescita del giocatore si estrapolano una serie di **PRIORITA'** tecniche e fisiche.
 - Il ciclo annuale NON è un ambito rigido e limitato ma è parte del **FLUSSO** di crescita del giocatore
 - Per questo motivo i parametri tecnici e fisici del giocatore devono essere misurati e controllati per indicare la **TENDENZA** della crescita verso il ciclo pluriennale
-
-

Ciclo annuale/ciclo mensile

- All'interno della stagione devo individuare una serie di obiettivi rilevanti (non esclusivi) per le diverse categorie (tecnico, fisico, tattico ecc.) all'interno del percorso pluriennale
 - Per raggiungere questi obiettivi bisogna portare l'attenzione e il carico in maniera specifica per un periodo rilevante (da 2 a 6 settimane) denominato **CICLO FUNZIONALE**
-
-

Ciclo mensile/unità di allenamento

Nella singola seduta di allenamento vanno inseriti gli step rilevanti per lo sviluppo del ciclo funzionale tenendo presenti 2 principi:

- Progressione didattica e/o funzionale
 - Principio della supercompensazione
-
-

Gli obiettivi della seduta di allenamento

- ***Obiettivo permanente***
 - Obiettivo posto al centro della sequenza di esercitazioni proposte nella seduta
- ***Obiettivo principale***
 - Obiettivo posto in stretto rapporto funzionale con l'obiettivo permanente
- ***Obiettivo secondario***
 - Obiettivo orientato a:
 - lavoro con gli specialisti (alzatori, liberi, ecc)
 - lavoro sui livelli differenziati di allenamento
 - lavoro sui recuperi tecnici per ruolo o individuali

Costruzione della seduta di allenamento

Tema principale:

- Dalla programmazione pluriennale alla match analysis individuazione del tema rilevante
- Riguarda una TECNICA e non un fondamentale (principio della variabilità e dell'adattamento situazionale)



L'ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- L'unità didattica programmata come seduta di allenamento
 - Numero di sedute necessarie in base agli obiettivi tecnici
 - Maggiore richiesta di allenamento situazionale determina maggiore esigenza di sedute concatenate nell'unità didattica
 - Organizzazione dei contenuti dell'unità didattica
 - Obiettivo permanente costante
 - Obiettivo principale variabile



L'ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- Struttura e fasi che la contraddistinguono
 - Preparatoria
 - Riscaldamento generale e specifico
 - Lavori tecnici individuali (attivazione percettiva)
 - Progressioni didattiche e di richiamo della sensibilità nei tocchi di palla (progressione facilitante)
-
-

L'ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Centrale

- Sviluppo dell'obiettivo permanente e dell'obiettivo principale
 - Lo sviluppo dei emi
 - Allenamento situazionale
 - Progressione rispetto ai blocchi allenamento:
 - Fase cambio palla
 - Fase break
 - Situazionale (individuale e di squadra)
-
-

L'ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Finale:

- Globale come analisi tecnica individuale
 - Globale come situazionale di squadra
 - Differenziazione delle richieste individuali
 - Defaticamento e completamento dei lavori differenziati
-
-

La seduta di allenamento tecnico-tattica

- Gestione delle fasi operative rispetto ai momenti di recupero*
 - Gestione dei cambi di gioco e delle rotazioni in zona d'attacco*
 - Gestione degli interventi correttivi in lavori di sintesi o di gioco*
 - Gestione dell'allenamento supplementare delle riserve*
 - Gestione dei criteri di lavoro differenziato*
-
-

ASPETTI ORGANIZZATIVI DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- Criteri generali per l'organizzazione del tempo e degli spazi a disposizione
 - Aspetti che consentono l'incremento del tempo di lavoro
 - Spazi complementari
 - Parete
 - Attrezzature alla parete o comunque integrate nella struttura
 - Disponibilità di collaboratori tecnici



La seduta di allenamento tecnico e fisica integrate

- La seduta tecnica che integra la seduta di preparazione fisica (PF e tecnica in successione)*
 - La seduta di preparazione fisica che integra la seduta tecnica (tecnica e PF in successione)*
 - Le seduta di preparazione fisica al mattino con seduta tecnica al pomeriggio*
 - Gli effetti dal lavoro fisico nella seduta del giorno dopo*
-
-

L'allenamento differenziato per ruoli

l'allenamento differenziato dell'alzatore:

- tocco
 - traiettorie
 - movimenti in campo e timing
 - alzate in condizioni particolari
 - abilità specifiche
-
-

L'allenamento differenziato per ruoli

L'allenamento differenziato dei ricevitori:

- volume di tocchi di palla
 - adattamenti tecnici alle traiettorie e alle velocità di servizio
 - controllo dei timing di ricezione e movimenti di transizione
-
-

L'allenamento differenziato per ruoli

L'allenamento differenziato dei centrali:

tecniche di uscita per gli spostamenti di muro

tecniche di gestione del piano di rimbalzo del muro

transizioni di contrattacco e timing

collegamento servizio e difesa

L'allenamento differenziato per ruoli

L'allenamento differenziato degli schiacciatori:

- collegamenti tra ricezione e attacco
- scelta dei colpi nelle situazioni di attacco contro muro



L'allenamento differenziato per ruoli

L'allenamento differenziato dei liberi:

- abilità specifiche in alzata
 - controllo palla in difesa
 - volume di ricezione
-
-

L'allenamento differenziato per ruoli

L'allenamento differenziato del sistema di muro:

- focalizzazione dei riferimenti
- gestione del piano di rimbalzo



L'allenamento differenziato per ruoli

L'allenamento differenziato della difesa:

- posizionamenti in collegamento
- timing di spostamento



L'allenamento differenziato per ruoli

L'allenamento differenziato della
ricostruzione del contrattacco:

abilità specifiche

controllo traiettorie

LA GESTIONE E LA CONDUZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- L'allenatore e la sua posizione rispetto alla conduzione della seduta
 - La visione d'insieme della seduta:
 - La posizione rispetto al flusso dell'esercizio
 - La comunicazione non verbale
 - Lo spostamento rispetto all'obiettivo
 - L'aciclicità del movimento e della voce
 - L'intervento specifico:
 - La tempistica della correzione
 - L'interruzione del flusso dell'esercizio
 - La rilevanza dell'utilizzo
-
-

LA GESTIONE E LA CONDUZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

L'allenatore e la gestione dei lavori complementari, specialistici e supplementari:

- L'autonomia dell'atleta come presupposto fondamentale
 - La gestione degli spazi
 - L'obiettivo prevalente (tecnico, fisico, attentivo)
 - La specificità dell'intervento (tecniche o fondamentali)
 - Determinazione del contenuto (integrativo, complementare o specifico)
-
-

LA GESTIONE E LA CONDUZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

L'allenatore e la gestione di eventuali collaboratori

L'assegnazione di compiti tecnici: la conoscenza e la condivisione degli obiettivi

- Relazione con lo staff
 - Relazione con il preparatore fisico
 - Relazione con il fisioterapista
 - Relazione con gli aiutanti non specializzati
-
-

LA SQUADRA NELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

La differenziazione e l'individualizzazione del lavoro

- Criteri di raggruppamento dei giocatori
 - I ruoli gli specialisti (alzatori e liberi)
 - Le problematiche tecniche individuali
 - La possibilità di integrare i lavori individuali in esercitazioni di sintesi

LA SQUADRA NELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

La valutazione dell'intensità ottimale di lavoro:

- Le ripetizioni, la loro frequenza nell'esercizio tecnico
 - Le ripetizioni e la loro ricorrenza nell'esercizio situazionale
 - Determinazione dei parametri per il volume ottimale
 - Determinazione del rapporto carico/riposo
-
-

LA SQUADRA NELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

La gestione del lavoro specifico del libero nella seduta di allenamento:

Valutazione del carico di lavoro complessivo

Continuità del meccanismo allenante

DOMANDE E CONSIDERAZIONI

