

LA DEFINIZIONE DI ESERCIZIO ANALITICO, ESERCIZIO DI SINTESI ED ESERCIZIO GLOBALE

Riferimento al movimento tecnico

Analitico è il movimento dei segmenti corporei nell'esecuzione del gesto tecnico

Sintetico è il gesto tecnico

Globale è il gesto tecnico eseguito in situazione

Riferimento alla struttura del gioco

Analitica è una tecnica utilizzata nel fondamentale di gioco

Sintetico è il fondamentale nella sua sequenza motoria specifica di una determinata azione

Globale è il fondamentale nella situazione di gara

CORSO PER ALLENATORI DI PRIMO GRADO

MODULO 2

METODOLOGIA 2

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

OBBIETTIVO GENERALE DEL MODULO

Questo modulo è un tentativo di dare un ordine preciso al significato di esercizio analitico, esercizio di sintesi ed esercizio globale nel linguaggio metodologico in uso nella pallavolo. La derivazione del concetto dalle discipline individuali e soprattutto non di situazione ha creato la necessità di differenziare il riferimento al movimento rispetto al riferimento alla struttura prestativa.

Errore tecnico

Correzioni:

- *Costruzione abilità fisiche adeguate*
 - *Inserimento della sequenza motoria completa*
 - *Scomposizione delle singole sequenze*
 - *Utilizzo di attrezzature complementari*
 - *Ripetizione analitica come condizionamento fisico*
-
-

RELAZIONE TRA PROBLEMATICHE IDENTIFICATE NELLA SQUADRA E FORMA DI ESERCITAZIONE

Esercitazioni analitiche, sintetiche e globali e criteri di utilizzo in allenamento

Numero tendenzialmente elevato di azioni che terminano con un errore tecnico

- *Indice della necessità di utilizzo del metodo analitico nel sistema di allenamento*
 - *Indice della necessità di focalizzare la positività nei processi di apprendimento*
-
-

Errore tecnico

Parametri per l'identificazione:

Analisi delle fasi dell'azione del gesto tecnico:

- *Sequenza degli appoggi*
 - *Distribuzione della spinta nel corpo*
 - *Impatto con la palla*
 - *Fase finale*
-
-

Errore tecnico

Tipologie di errori

Angoli non corretti: mancanza di forza negli angoli specifici e/o problematiche fisiche

Esplosività movimento: forza esplosiva e/o errore tecnico

Reattività: reazione neuro muscolare e/o valutazione errata traiettoria

Gestualità tecnica: erronea impostazione e/o problematiche fisiche

Errore tecnico

Positività:

- *Adeguamento del compito all'obiettivo*
 - *Premiare positività*
 - *Non punire errore*
 - *Premiare talento individuale*
-
-

RELAZIONE TRA PROBLEMATICHE IDENTIFICATE NELLA SQUADRA E FORMA DI ESERCITAZIONE

Esercitazioni analitiche, sintetiche e globali e criteri di utilizzo in allenamento

Incidenza significativa, sul numero degli errori complessivo, di problematiche legate al ritmo attento imposto dalla velocità del gioco

- Indice della necessità di utilizzo del metodo sintetico nel sistema di allenamento
-
-

Errore attentivo

Fattori determinanti:

- *Densità esercizio*
 - *Durata esercizio*
 - *Difficoltà esercizio*
 - *Chiarezza obiettivo*
 - *.....*
-
-

Errore attentivo

L'utilizzo dell'esercitazione sintetica permette di :

- *Veicolare l'attenzione su elementi riconosciuti*
- *Mantenere un numero di ripetizioni medio alto*
- *Creare varianti per mantenere alto l'attenzione*
- *Focalizzare l'attenzione sull'obiettivo*



RELAZIONE TRA PROBLEMATICHE IDENTIFICATE NELLA SQUADRA E FORMA DI ESERCITAZIONE

Esercitazioni analitiche, sintetiche e globali e criteri di utilizzo in allenamento

L'esercitazione di sintesi

- *Gestione del rapporto tra intensità di esercizio e numero di variabili situazionali implicate nelle azioni*
 - *Gestione ed adattamento progressivo al ritmo della sequenza delle singole azioni tecniche*
-
-

RELAZIONE TRA PROBLEMATICHE IDENTIFICATE NELLA SQUADRA E FORMA DI ESERCITAZIONE

Esercitazioni analitiche, sintetiche e globali e criteri di utilizzo in allenamento

L'esercitazione globale

- *Adattamenti della tecnica individuale funzionali alle situazioni di gioco*
 - *Sviluppo della velocità dei processi di elaborazione e risposta motoria situazionale*
 - *Esperienza nella gestione delle strategie tattiche*
-
-

L'esercitazione globale

Permette di sviluppare tutti gli aspetti del gioco

L'attenzione è rivolta alla gestione delle variabili situazionali.

L'intensità è data dal numero delle variabili, la densità è data dai tempi di pausa tra un azione e la successiva.

DOMANDE E CONSIDERAZIONI

