



Metodologia o metodo di allenamento applicato al beach volley?

Mariano Costa





Chi parla? Cosa faccio?



ACTIVE START

FUNDAMENTAL

LEARN TO TRAIN

Con chi parlo?

TRAIN TO TRAIN

TRAIN TO WIN

TRAIN TO
COMPETE





Metodo Beach volley ITALIA

Costruisci un metodo

Inizia ponendoti le domande giuste

Prima di iniziare ad allenare quali domande mi faccio?



Metodo Beach volley ITALIA



Cosa alleno?



Come alleno?



Chi alleno?



ACCADEMIA
FIPAV



Il processo di allenamento è influenzato dai modelli di conoscenza dell'allenatore



Apprendimento
motorio

Costruisciti un metodo basato sulle evidenze:
L'esperienza dell'allenatore rimane fondamentale.
Integra speculazione teorica + Intuizione
osservazione sul campo.





Scheduling intraskill or within practice

(Schedulare la pratica all'interno della stessa skill)



Practice structure *TIP*

Constant practice



Pratica in cui all'interno della stessa skill (**within**) si esegue ripetutamente una sola variante della stessa

William H. Edwards; Motor learning and Control from theory to practice, Wadsworth, Cengage Learning, 2011 p.414



Practice structure **TIP**

Varied practice



Ripetere diverse varianti della stessa skill (within skill).

William H. Edwards; Motor learning and Control from theory to practice, Wadsworth, Cengage Learning, 2011 p.414



BLOCKED PRACTICE IS NOT THE
DEVIL
CONSTANT PRACTICE IS!

Rob Gray





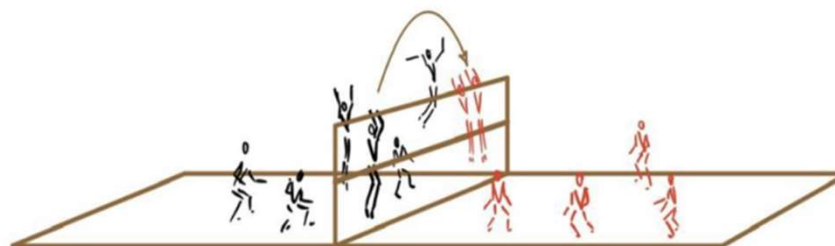
CLASSIFICATION OF MOTOR SKILL BASED UPON THE STABILITY OF ENVIRONMENT

(classificazione delle abilità secondo il livello di
prevedibilità dell'ambiente)



Classification of skill *TIP*

OPEN SKILL



Abilità eseguita in un ambiente mutevole che richiede a chi la esegue di adattare i suoi movimenti in risposta alle proprietà dinamiche dell'ambiente.

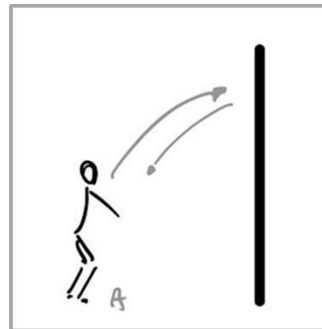
Schmidt R.A., Wrisberg G. A. , *Apprendimento Motorio e Prestazione*, Società stampa sportiva, Roma, 2000



Classification of skill *TIP*

CLOSED SKILL

(self-paced motor skill)



A skill in which action occurs in a stable and predictable environment.

William H. Edwards; Motor learning and Control from theory to practice, Wadsworth, Cengage Learning, 2011.



SCHEDULING INTERSKILL OR BETWEEN PRACTICE

(Schedulare la pratica tra le abilità)

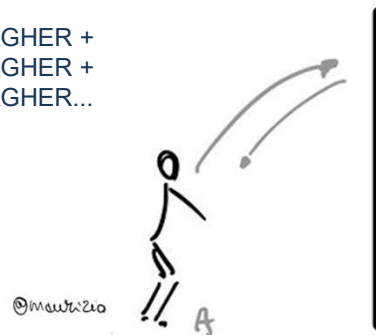


Scheduling learning experience **TIP**

Blocked practice

(interskill or between skill practice)

BAGHER +
BAGHER +
BAGHER...



Ripetere lo stesso compito che comporta
l'esecuzione ripetuta della stessa abilità.

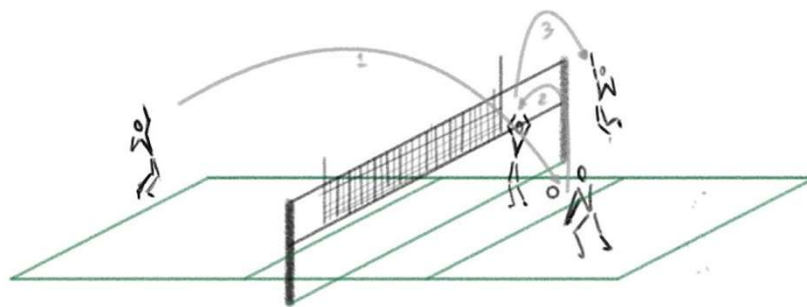
Schmidt R.A., Wrisberg G. A. , *Apprendimento Motorio e Prestazione*,
Società stampa sportiva, Roma, 2000 p.233



Practice structure **TIP**

Serial practice

(interskill or between skill practice)



Allenare ripetutamente abilità differenti
tra loro, in ordine alternato e prevedibile.

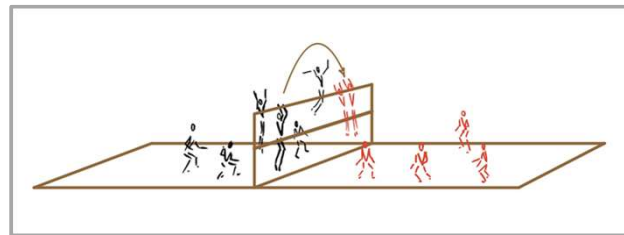
William H. Edwards; Motor learning and Control from theory to practice,
Wadsworth, Cengage Learning, 2011 p.408



Practice structure **TIP**

Random practice

(interskill or between skill practice)



©Maurizio

Sequenza di esercizi nei quali si eseguono una varietà di compiti diversi senza un ordine particolare, perciò evitando o minimizzando le ripetizioni consecutive di ogni singolo compito (within skill).

Schmidt R.A., Lee T.D., *Controllo Motorio e apprendimento*, Società stampa sportiva, Roma, 2000, p.233



Metodo Beach volley ITALIA

Di cosa abbiamo
parlato finora?

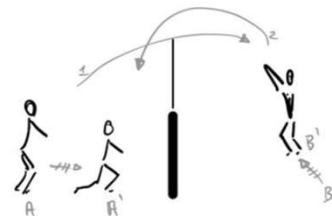


VARIAZIONE



Ripetere diverse varianti dello stesso gesto, cambiando a ogni prova gli effettori, la forza e la velocità.

VARIABILITÀ



Capacità di selezionare dal repertorio la strategia motoria migliore per una data circostanza.

Periodization of skill training

Fabian Werner Otte

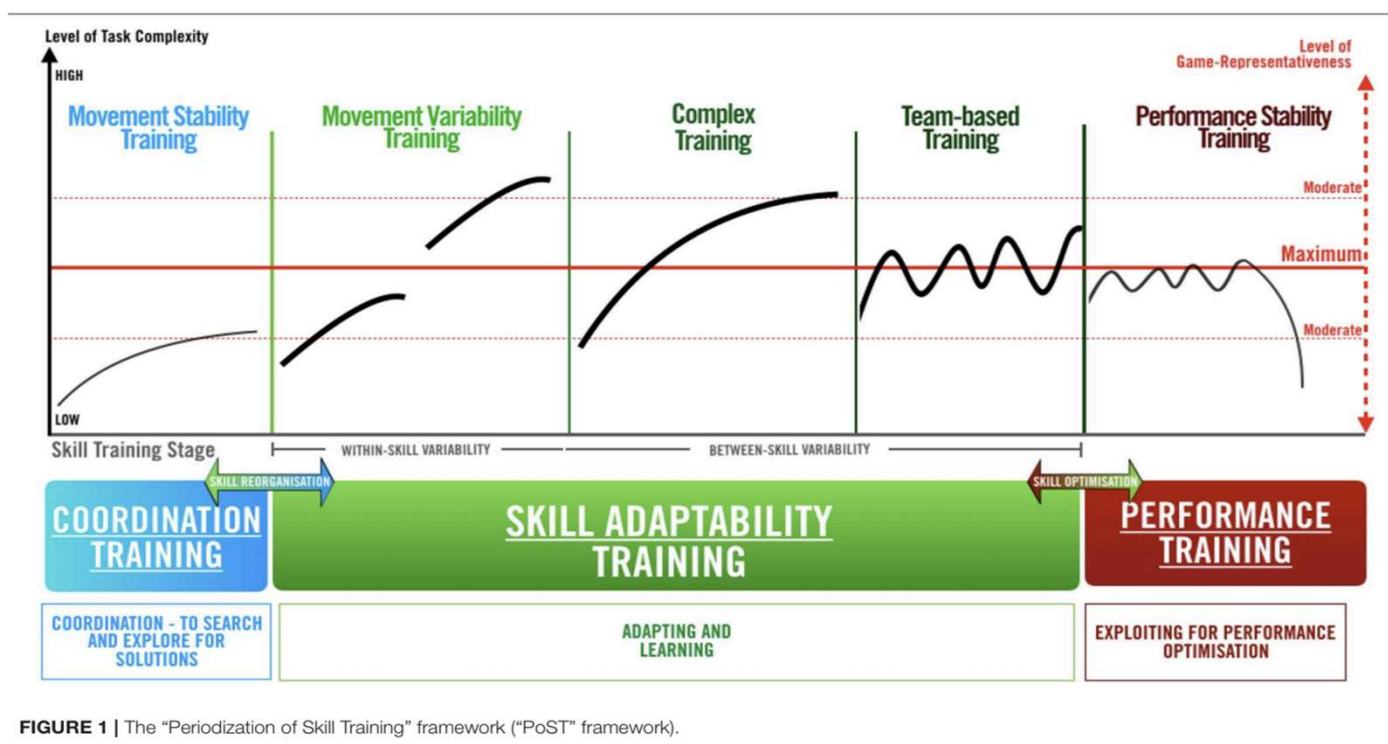


FIGURE 1 | The "Periodization of Skill Training" framework ("PoST" framework).



Fabian Werner Otte



Feedback and Instruction Methods							
Method	Instructive (direct)	Task-oriented	Q&A - Approach	Trial and Error	(Live) Video Feedback	Model Learning	Analogy-Learning
Description of coach intervention	The coach provides direct (explicit) and detailed information to the athlete.	The coach provides a challenging task to the athlete.	The coach uses the method of questioning to lead the athlete to a answer.	The athlete tries to execute a movement/ technique and reflects on the outcome.	The coach provides feedback by showing video sequences to the athlete.	The athlete observes a movement/ technique execution together with the coach or demonstrated by the coach.	The coach provides a 'biomechanical' metaphor to encourage visualisation of a movement sequence/technique.
Sports coaching example	<p><i>Internally-focused:</i> "Try both legs to carry equal weight. Then move arms and hands together in one unit, while keeping the wrists solid" (golf example)</p> <p><i>Externally-focused:</i> "When the pitcher's front foot plants, look at the arm position and the way the shoulder turns." (baseball example)</p>	"Can you pass the ball to the next free player in front of you right after receiving it?" (soccer example)	<p>"Show me how you possibly could have kept possession of the ball for our team in the last game situation." (rugby example)</p> <p>"Please show me the fastest way to get the ball from here to there when the opponent stands in this position" (handball example)</p>	"Try different ways of throwing the ball to pass it to your teammate behind the defender." (basketball example)	"Look at how you moved your hockey stick in this video sequence!" (hockey example)	<p>"Look at this world-class tennis player's racket movement towards serving the ball!" (tennis example)</p> <p>"Watch my run-up and jump before serving the volleyball over the net!" (volleyball example)</p>	"Attack the ball by diving into it like superman!" (soccer goalkeeper example)
Skill development stage**	'Performance Training'	'Skill Adaptability Training'	'Skill Adaptability Training'	'Coordination Training'	'Skill Adaptability Training'	'Coordination Training'	'Skill Adaptability Training'
		'Coordination Training'	'Coordination Training'	'Skill Adaptability Training'	'Performance Training'	'Skill Adaptability Training'	'Coordination Training'
		'Performance Training'	'Performance Training'		'Coordination Training'	'Performance Training'	'Performance Training'

* adapted from the 'Periodization of Skill Training' framework (see Otte, Millar & Klatt, 2019b)

** skill development and training stage(s) in which the feedback method(s) may be most appropriate to apply (where top may represent most appropriate)



ACCADEMIA
FIPAV



Più sappiamo di
qualcosa più
dobbiamo
impegnarci a
vederla da
angolazioni
diverse...

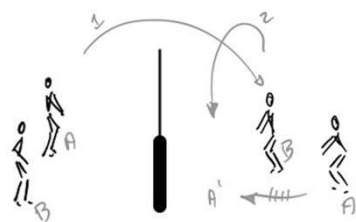


ACCADÉMIA
FIPAV



Ripetere senza ripetere

“Ripetere il processo di soluzione”

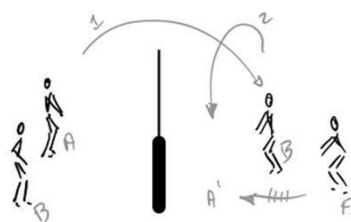


SKILL – FULL
open/complex

Semplificazione

“Senza scomposizione”

2 con 2
collaborativo
gioco problema

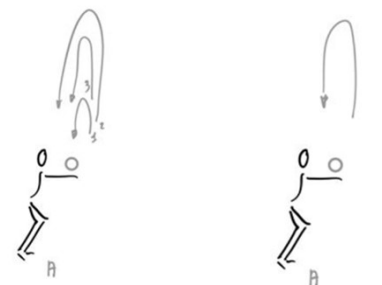


© Maurizio

Rappresentatività

“Quello che sento quello che vedo”

school: “Consapevolezza”
riscaldamento/ recupero attivo



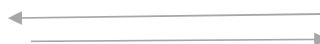
SKILL - LESS
closed/simple

GIOCO

GLOBALE

SINTETICO

ANALITICO



Vincolare per permettere

“Sintonizzare”

Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W., *The constraints led approach*, Routledge, 2019.

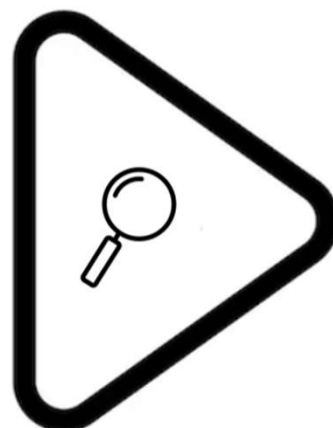
Intenzione della sessione

“Ciò che guida”





Il processo di allenamento è influenzato dai modelli di conoscenza dell'allenatore



Un processo operativo ciclico, sempre uguale nella forma,
adattabile nel contenuto.

ALLINEATI /SCRIVI /PRESENTA/ CONDUCI /VERIFICA





Metodo Beach volley ITALIA

COME ALLENO?

Step 2 SCRIVI

L'allenamento viene progettato attraverso
strumenti critici:

- CLA
- NLP



Metodo Beach volley ITALIA

SCRIVI L'ALLENAMENTO

Cosa vuoi ottenere dalla tua squadra?

🎯 INTENZIONE DELL'ESERCIZIO	
COSA voglio allenare?	copertura_transizione dopo muro_ muro_gioco verticale_ attacco con e contro il muro
Con che tipo di ripetizione?	COMPETIZIONE VINCOLATA
🔧 VINCOLARE (constraint)	
Il progetto d'esercizio deve veicolare l'intenzione e amplificare gli inviti all'azione sintonizzando gli atleti sulle giuste fonti di informazione.	
Nome esercizio	4x8
Dimensioni campo	4x8
Regole del rally:	regolare
Fase:	alternata blocchi da 3
Punteggio:	21
📖 PER PERMETTERE (to afford)	
📖 Linee guida ITALIA TEAM (Shared Affordance system)	Altri inviti impliciti rilevanti
COME _	
QUANDO _	
PERCHÈ _	



ACCADEMIA
FIPAV



Metodo Beach volley ITALIA

COME ALLENO?

Step 3 PRESENTA

Strumenti:

- lavagna
- codici colore coerenti con la tipologia di esercitazione

Obiettivo:

rendere **chiara l'intenzione** dell'allenamento per atleti e staff.





- Costruzione
- Ripetizione a obiettivo
- Competizione



**ACCADEMIA
FIPAV**



Metodo Beach volley ITALIA

COME ALLENNO?

Step 4 CONDUCI

Framework operativo:

Le 3 C

- **Conduci** → crea il contesto
- **Correggi** → intervieni solo se necessario
- **Controlla** → osserva se emergono le soluzioni cercate

L'allenatore non guida l'azione, **guida l'ambiente**.

Gestione dell'esperienza in campo

Attenzione a:

- stile di conduzione
- timing degli interventi
- qualità del feedback



STILE DI CONDUZIONE DEL COACH

Modalità di interazione tra un educatore e il proprio allievo finalizzata a perseguire determinati obiettivi educativi. Uno stile d'insegnamento è composto da "tattiche" o strategie che rendono efficace il processo di insegnamento apprendimento.

Pesce C.; Marchetti R.; Motta A.; Bellucci M.; *Joy of moving*, Calzetti Mariucci Editori, Tipografia Mancini (Tivoli), 2017, p.93



Stili di conduzione



INDUTTIVO

DEDUTTIVO

FLESSIBILITÀ' DELIBERATA

Carraro A; Lanza M; *Insegnare/apprendere in Educazione Fisica*, Armando Editore, Roma, 2004, p.196





Metodo Play Beach volley ITALIA

COME ALLENO?

Step 5 VERIFICA

Rilettura e restituzione

Strumenti:

- piattaforme video (es. Hudl)
- feedback individuale e collettivo con clip video

Obiettivo:

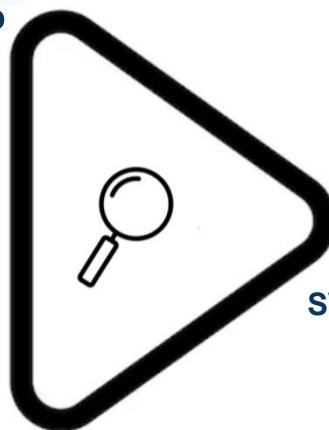
- Collegare **esperienza vissuta e consapevolezza**.
- Non giudizio della prestazione, ma descrizione.



Il processo di allenamento è influenzato dai modelli di conoscenza dell'allenatore



Chi alleno?



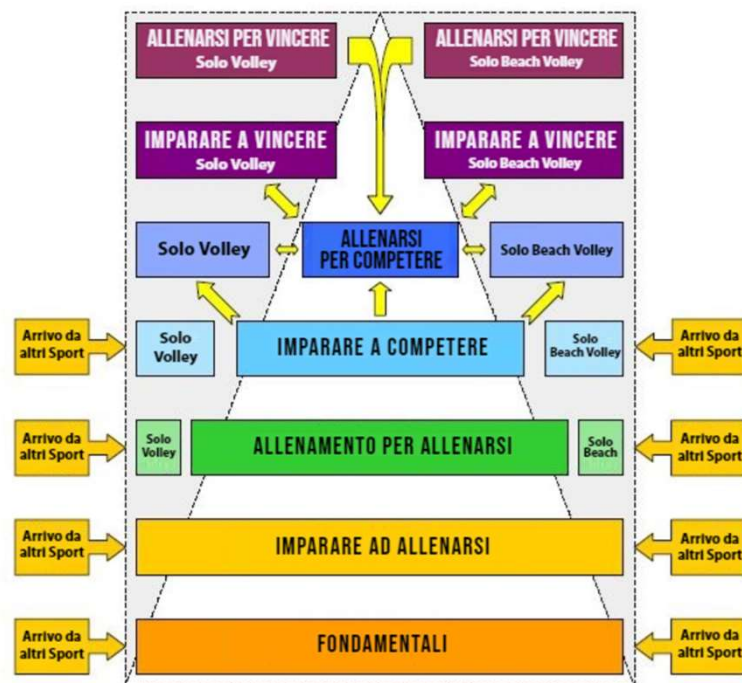
SVILUPPO DELL'ATLETA A LUNGO TERMINE

Attraverso quale lente guardo?





Istvan Balyi

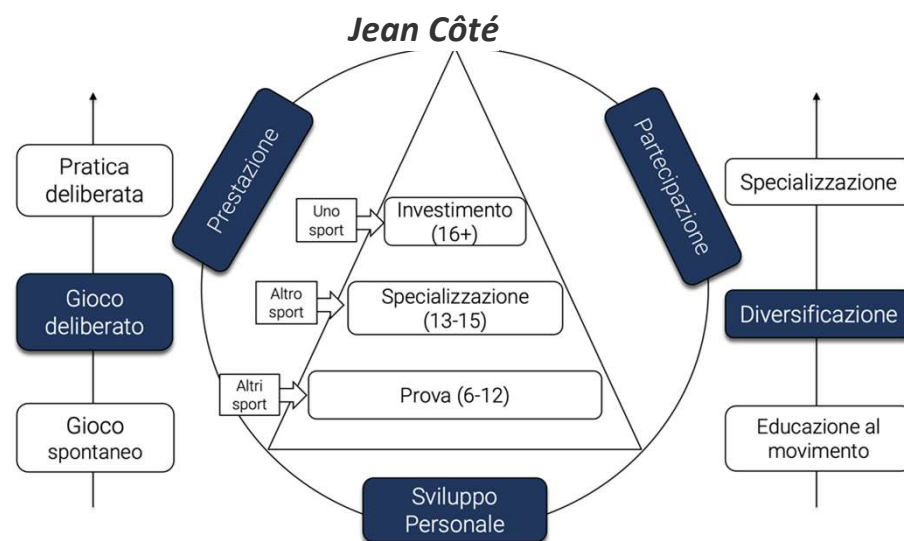


Volleyball Canada, Volleyball For Life: Long-Term Athlete Development





Sapere Saper fare Saper far fare
Chi alleno?



La pratica sportiva nei giovani: come conciliare prestazione, partecipazione e sviluppo personale.



CAMPIONATURA PRECOCE 5-6 ANNI.

Gli autori (Côté, Lidor & Hackfort, 2009).
hanno specificato due elementi di base nella campionatura
precoce:

1. Coinvolgimento precoce in varie attività sportive;
2. Pratica e partecipazione attiva al cosiddetto gioco
deliberato

Issurin V; *Il talento atletico*, Calzetti Mariucci Editori, Tipografia
Mancini (Tivoli), 2018, p.56





DIVERSIFICAZIONE PRECOCE

“Il concetto di diversificazione descrive un livello di coinvolgimento in differenti sport durante l’infanzia. Infatti, studi retrospettivi su atleti di *élite* supportano l’idea che essere coinvolti in differenti sport durante l’infanzia era associato ad una pratica a lungo termine e allo sport di alta prestazione.

C.Mantovani, M.L.Madella, *La pratica sportiva nei giovani: come conciliare prestazione, partecipazione e sviluppo personale*, in <<SdS/Scuola dello sport>> 116 (Anno 2018), p.59



YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES																						
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+		
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD							ADOLESCENCE							ADULTHOOD				
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			↔		STEADY GROWTH				↔		ADOLESCENT SPURT				↔		DECLINE IN GROWTH RATE				
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV										←		PHV		→		YEARS POST-PHV					
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)										↔		COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)									
PHYSICAL QUALITIES	FMS		FMS					FMS		FMS												
	SSS		SSS					SSS		SSS												
	Mobility		Mobility							Mobility												
	Agility		Agility							Agility				Agility								
	Speed		Speed							Speed				Speed								
	Power		Power							Power				Power								
	Strength		Strength							Strength				Strength								
	Hypertrophy										Hypertrophy		Hypertrophy						Hypertrophy			
	Endurance & MC		Endurance & MC									Endurance & MC				Endurance & MC						
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE						MODERATE STRUCTURE			HIGH STRUCTURE			VERY HIGH STRUCTURE						

The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development





CURIOSITÀ?

