

**Cavalese**  
**13 - 22 Giugno 2019**



**CORSO di**  
**ALLENATORE**  
**di TERZO GRADO**



# COACHING





# PROCESSO DI COSTRUZIONE E GESTIONE DI UNA SQUADRA





***negli sport di squadra  
il risultato non dipende  
dalla prestazione  
di una singola giocatrice***



***ma dall'integrazione  
dei comportamenti  
di tutte le giocatrici***

*ad ogni giocatrice dobbiamo*

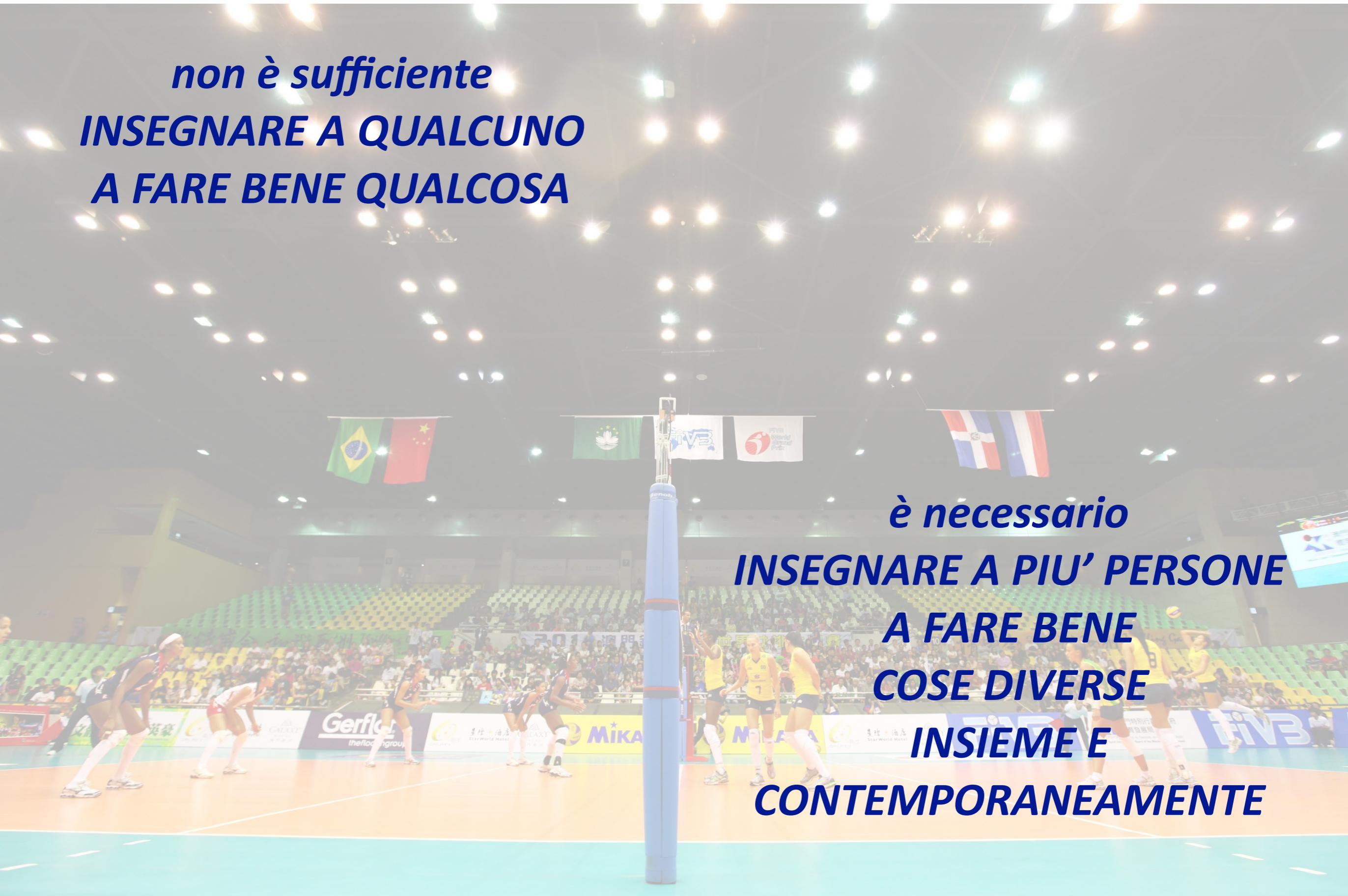
**SPIEGARE >>> INSEGNARE >>> ALLENARE**

- *il proprio COMPITO e la propria RESPONSABILITA' in ogni momento in cui la palla è viva*
- *come INTERAGIRE con le compagne*



*non è sufficiente*  
**INSEGNARE A QUALCUNO  
A FARE BENE QUALCOSA**

*è necessario*  
**INSEGNARE A PIU' PERSONE  
A FARE BENE  
COSE DIVERSE  
INSIEME E  
CONTEMPORANEAMENTE**





*il LAVORO DELL'ALLENATORE*  
*consiste nel*  
***GESTIRE L'ATTIVITA' DI UN GRUPPO DI GIOCATRICI***  
*orientandola verso il conseguimento di*  
***OBIETTIVI COMUNI***



*il suo compito è quello di*  
***AIUTARE LE GIOCATRICI A GIOCARE INSIEME***



# OBIETTIVI



*il raggiungimento degli obiettivi  
è un processo da affrontare  
**INSIEME***

*individuali e di squadra*



*intermedi e finali*



# OBIETTIVI



*adeguati*  
*né troppo facili, né troppo difficili*



*stimolanti*



*misurabili*

*di prestazione e non di risultato*



**Programmazione  
e sviluppo del  
PROCESSO DI  
INSEGNAMENTO**

**Programmazione  
e sviluppo del  
PROCESSO DI  
ALLENAMENTO**

**TEAMWORK  
Costruzione dello  
SPIRITO DI SQUADRA**





# **PROCESSO DI INSEGNAMENTO**

*concerne*

***il PROCESSO DI ACQUISIZIONE E SVILUPPO DELLA ABILITA'  
e si basa sulle LEGGI DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO***

***dal punto di vista di un allenatore  
implica la sua CAPACITA' DI INSEGNARE  
e cioè***

***SAPER PROGRAMMARE E SVILUPPARE  
un corretto PROCESSO DI APPRENDIMENTO MOTORIO***



# **il PROCESSO DI APPRENDIMENTO MOTORIO si sviluppa in quattro passi**

***1. Presentazione del MODELLO DELL'ABILITA' che si desidera insegnare - imparare***

***2. Sviluppo del PROGRAMMA MOTORIO***

***3. Miglioramento delle RISPOSTE MOTORIE***

***4. FEEDBACK***

# PROGRAMMA MOTORIO

*immagine mentale che controlla i movimenti da eseguire*



***più è preciso e migliore sarà l'esecuzione dell'abilità***

***più l'esercitazione è specifica e migliore sarà l'effetto della pratica***



# PRESENTAZIONE DEL MODELLO DELL'ABILITA' *metodo di allenamento*

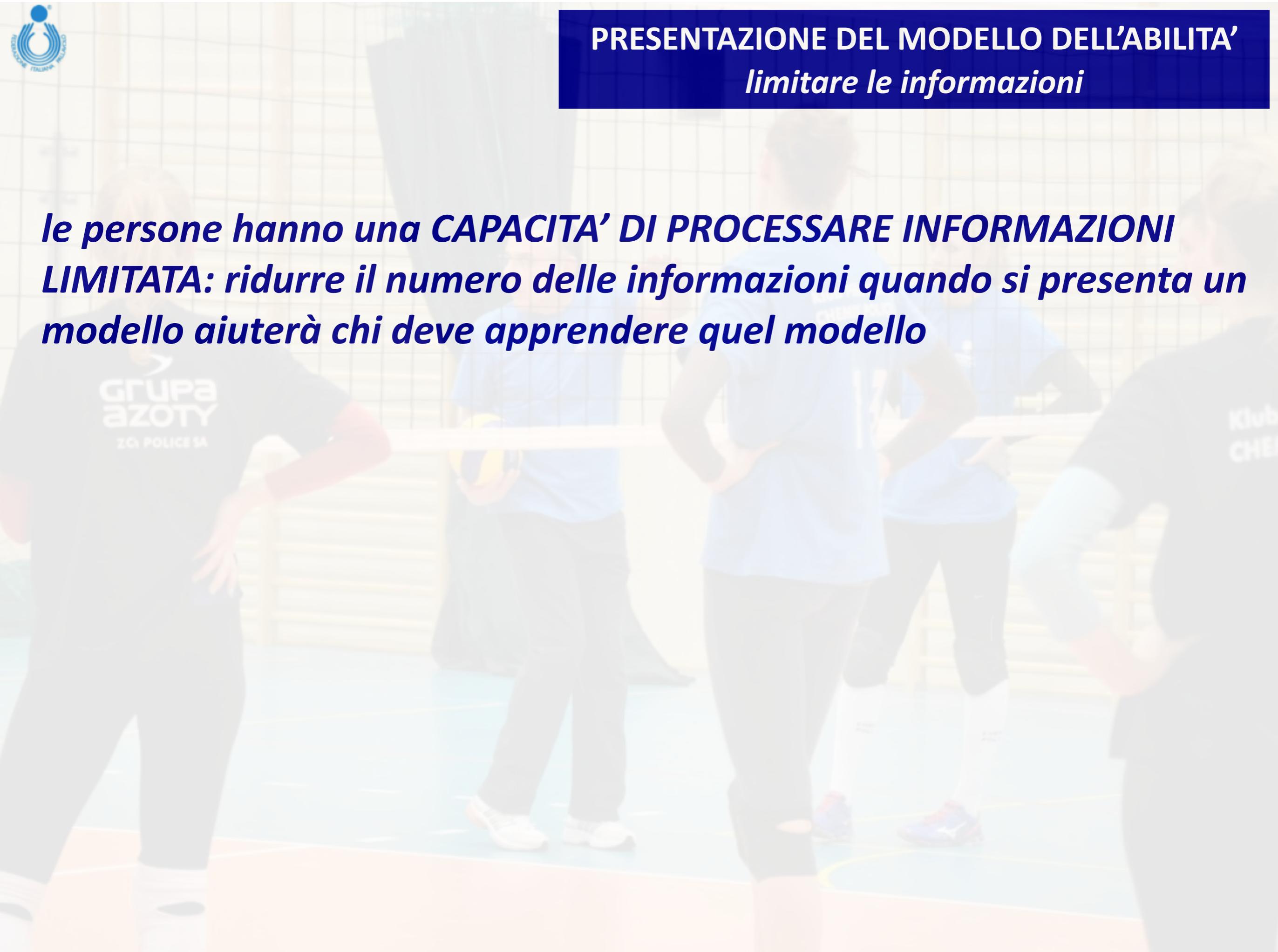
***per sviluppare un METODO DI ALLENAMENTO efficace occorre:***

- ✓ ***DEFINIRE CONCETTI-CHIAVE per ogni abilità tecnica***
- ✓ ***SCEGLIERE***
  - *quali utilizzare*
  - *l'ordine in cui presentarli*
  - *le informazioni da dare*
- ✓ ***mostrare alla giocatrice l'abilità da apprendere o migliorare e farla provare FOCALIZZANDOSI SUL CONCETTO-CHIAVE scelto fino a che si ottiene la prestazione desiderata***
- ✓ ***procedere al CONCETTO-CHIAVE successivo***



## PRESENTAZIONE DEL MODELLO DELL'ABILITA' *limitare le informazioni*

***le persone hanno una CAPACITA' DI PROCESSARE INFORMAZIONI LIMITATA: ridurre il numero delle informazioni quando si presenta un modello aiuterà chi deve apprendere quel modello***





## **PRESENTAZIONE DEL MODELLO DELL'ABILITA'** *dimostrazioni pratiche*

***le informazioni sul movimento sono trattenute dal cervello sotto forma di immagini, la maggior parte dei compiti sono appresi più velocemente quando vengono mostrate DIMOSTRAZIONI RIPETUTE di quello che si desidera insegnare***

***“le IMMAGINI sono meglio delle PAROLE,  
MOSTRARE è meglio che DIRE,  
TROPPE informazioni sono peggio di NESSUNA”***

***T. Gallwey, 1974***



***UTILIZZARE PAROLE-CHIAVE***  
***istruzioni brevi e concise***

- ✓ ***concentrano le informazioni***
- ✓ ***riducono il numero delle parole rendendo più semplice l'elaborazione dell'informazione***
- ✓ ***aiutano a focalizzare l'attenzione sugli elementi importanti delle tecniche di gioco***
- ✓ ***migliorano la memoria***



# SVILUPPO DEL PROGRAMMA MOTORIO

## *transfer*

## **TRANSFER**



GRUPA  
AZOTY  
ZG POLICE SA

Klub  
CHE

***Esercitazioni di tipo generali o specifico?***





## ***PROGRESSIONI ed ESERCITAZIONI*** ***specificità***

- ***la posizione delle giocatrici in campo***
- ***il loro movimento sul campo***
- ***il loro orientamento rispetto alla rete***
- ***la sequenza degli eventi e la coordinazione dei tempi nella sequenza***
- ***lo stimolo al quale le giocatrici reagiscono***
- ***far finire l'azione (ogni volta che è possibile)***



# MIGLIORAMENTO DELLE RISPOSTE MOTORIE

*insegnare durante la prima parte*

## ***Insegnare durante la prima parte dell'allenamento***





# MIGLIORAMENTO DELLE RISPOSTE MOTORIE

*ripetizioni*

***Alto numero di ripetizioni***





# FEEDBACK

*informare le giocatrici di come stanno svolgendo il loro compito*

**Funzione di:**

GRUPA  
AZOTY  
ZŁA POLICE SA



✓ **informazione**

✓ **rinforzo**

✓ **motivazione**



***all'interno del processo di apprendimento  
è importante per un allenatore  
riuscire a sviluppare la parte inerente  
L'APPRENDIMENTO PERCETTIVO - MOTORIO***



# **PALLAVOLO**

***sport di situazione***

***La PRESTAZIONE richiede***

***GRANDI CAPACITA' DI ADATTAMENTO***

***A SITUAZIONI CHE SI MODIFICANO***

***CONTINUAMENTE***

***e spesso***

***RAPIDAMENTE***



**sistema  
percettivo**



**sistema di  
elaborazione  
tattica**



**sistema effettore  
muscolare**

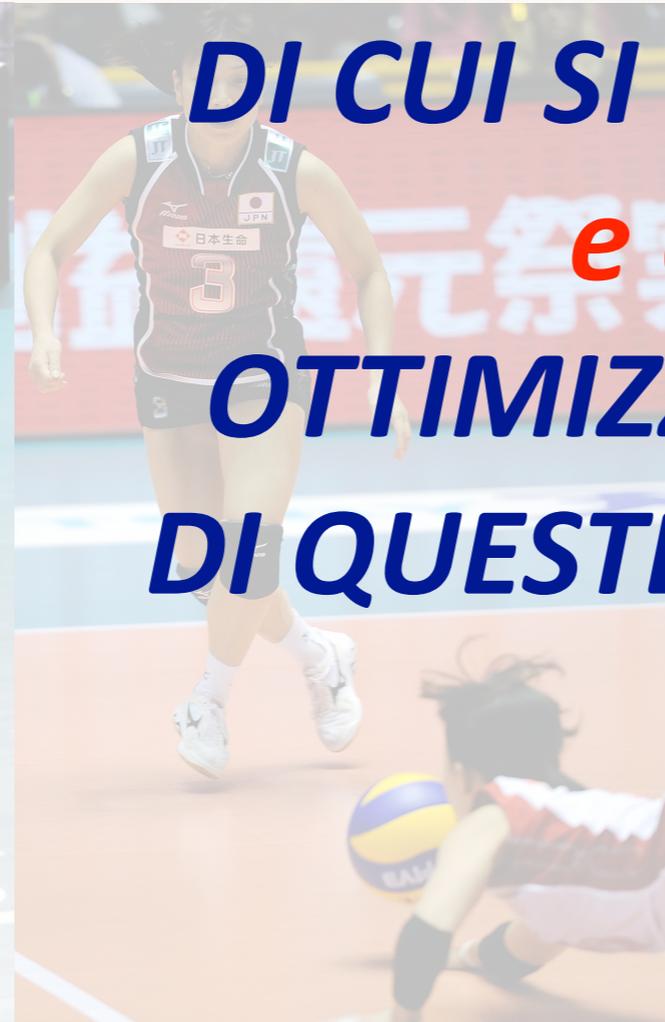




***il PROCESSO DI INSEGNAMENTO  
si compie  
nel momento in cui  
la giocatrice  
è in grado di  
ESEGUIRE L'ABILITA' TECNICA  
IN MANIERA OTTIMALE***



**IL PROCESSO DI ALLENAMENTO**  
*consiste nel*  
**PROCESSO DI**  
**COMPrensIONE DELLE RISORSE**  
**DI CUI SI DISPONE**  
*e di*  
**OTTIMIZZAZIONE**  
**DI QUESTE RISORSE**





**IL PROCESSO DI ALLENAMENTO  
E' MOLTO SPECIFICO**

***ed è in relazione con***

**LO SVILUPPO DELL'EFFICACIA DELLA PRESTAZIONE**

***e quindi con***

**LA VITTORIA O LA SCONFITTA**





# **IL PROCESSO DI ALLENAMENTO si sviluppa attraverso**

**L'ORGANIZZAZIONE  
DEL GIOCO**

**LO SVILUPPO E L'UTILIZZO  
DELLE TATTICHE**

**IL CONTROLLO  
DEI COMPORTAMENTI**



*Sviluppo delle capacità tecnico-tattiche*



*Sviluppo delle capacità fisico-atletiche*

## **IL PROCESSO DI ALLENAMENTO va sviluppato in quattro direzioni**

*Sviluppo delle qualità mentali*



*Sviluppo degli aspetti sociali*



# ***COSTRUZIONE DELLO SPIRITO DI SQUADRA***





**Un TEAM è  
un gruppo ristretto di persone  
con COMPETENZE e CAPACITA' COMPLEMENTARI  
che operano per un FINE COMUNE,  
con OBIETTIVI DI PRESTAZIONE e APPROCCI CONDIVISI  
e che si ritengono  
TUTTE RESPONSABILI L'UNA NEI CONFRONTI DELL'ALTRA**

*J. Katzenbach*



# **UN GRUPPO DI GIOCATRICI diventa SQUADRA quando**

**ogni giocatrice  
RISPETTA LE REGOLE  
- TECNICHE E NON -  
che il gruppo si dà**

**ogni giocatrice  
FA CIO' CHE E' MEGLIO  
PER LA SQUADRA**

**e  
NON SOLO  
CIO' CHE E' MEGLIO  
PER LEI**

**tutte le giocatrici  
"LEGGONO"  
UNA SITUAZIONE  
ALLA STESSA MANIERA**



***Definire chiaramente  
IL RUOLO DI OGNI GIOCATRICE  
all'interno della squadra***





# *sviluppare* **CORRETTE DINAMICHE DI GRUPPO**



*rispetto reciproco*

*comprendersi*

*cooperare*



*sviluppare*

# **UNA CORRETTA COMUNICAZIONE tra le varie componenti della squadra**



[www.chemik-police.com](http://www.chemik-police.com)



**chiara**

**diretta**

**linguaggio comune**



# *sviluppare un metodo per* **LA RISOLUZIONE DEI CONFLITTI**

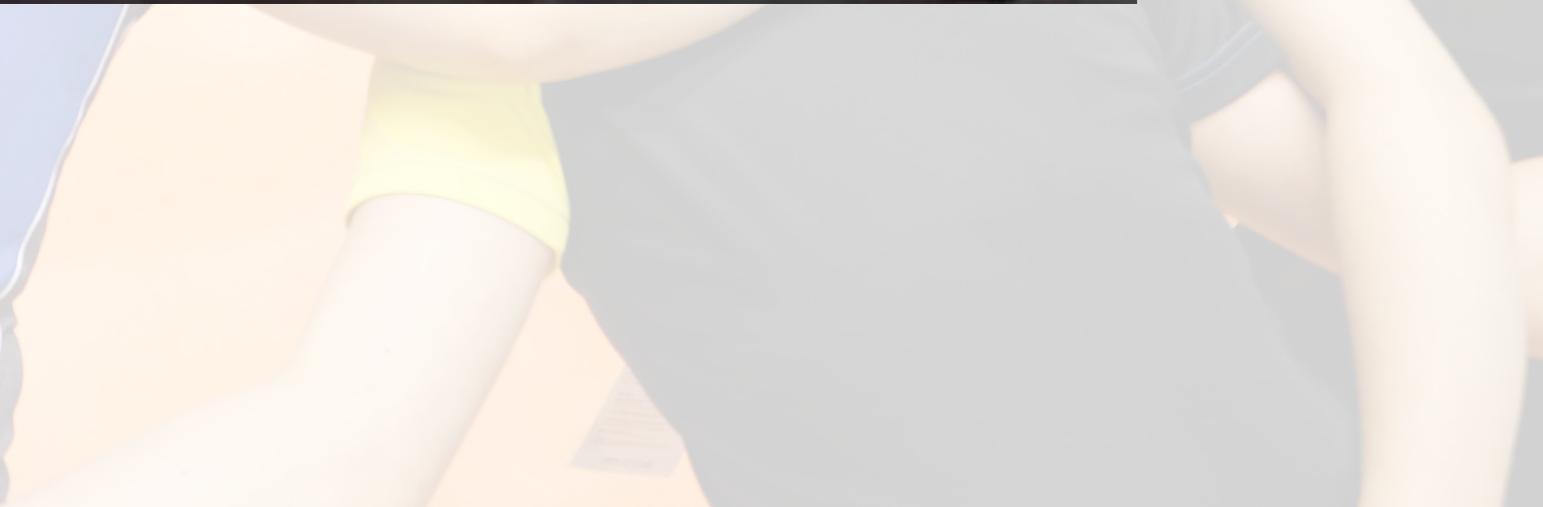
- *di tipo relazionale*
- *a livello di compiti*

**AFFRONTARLI**





*far fare al gruppo*  
**SIGNIFICATIVE ESPERIENZE DI VITA**





**SVILUPPO DEL  
MODELLO TEORICO DEL GIOCO**

- *statistiche*
- *sistemi di gioco*

**SVILUPPO DELLE  
TECNICHE DEL GIOCO**

- *tecnica individuale efficiente*
- *progressioni didattiche*





# *elaborazione di UN MODELLO TEORICO DEL GIOCO*

*statistiche*

*conoscenza dei sistemi di gioco*





# *sviluppo delle ABILITA' TECNICHE DEL GIOCO*

*tecnica individuale efficiente*

*progressioni didattiche*





**STRATEGIA**

*applicazione  
intelligente  
delle tecniche  
e delle tattiche*

**SISTEMI DI GIOCO  
MODIFICATI**

*per avversari specifici  
o giocatori particolari*





# ***APPLICAZIONE INTELLIGENTE DELLE TECNICHE E DELLE TATTICHE***







**GIOCO  
DI SQUADRA  
VINCENTE**





*formazione del*  
**GRUPPO DI GIOCATRICI**

*formazione dello*  
**STAFF**



**COMPATIBILITA'**

