

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO APPLICATA AL BEACH VOLLEY



Formia, 10-14 Aprile 2019

Benotto Daniele

Rispondiamo a queste domande

Perché ho utilizzato quella sequenza?

Perché ho usato quegli esercizi, quei sussidi didattici e quei suggerimenti educativi?

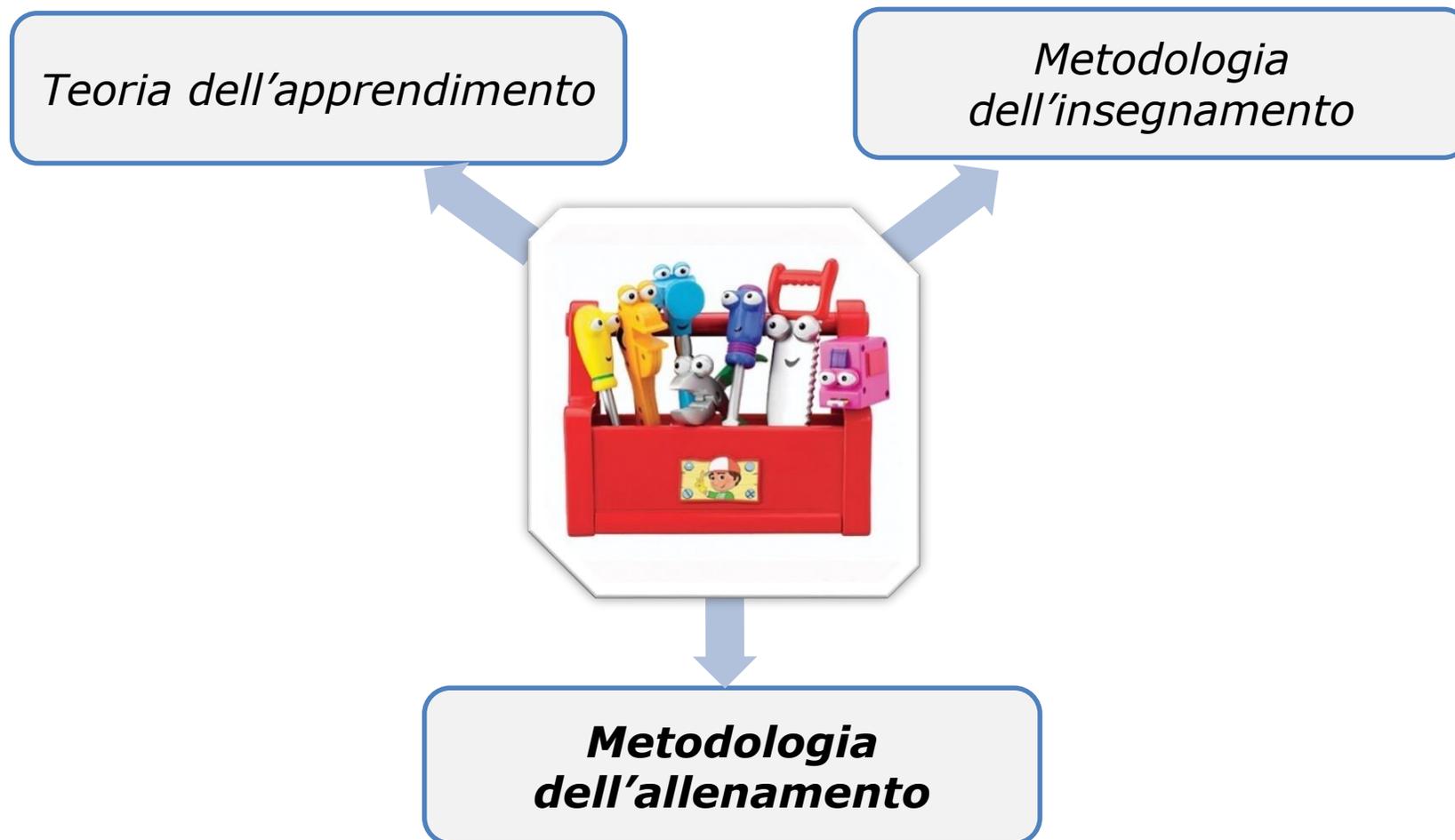
Perché ho insegnato il gesto nel modo in cui l'ho fatto?

L'esercizio in sé non conta,
bisogna conoscere il perché!

Esercizio



Gli strumenti che dovremmo avere per allenare



Il processo d'apprendimento è influenzato anche da:

***Qualità del
processo didattico***

***Motivazione ad
Apprendere***

Talento

***Esperienze e
Ambiente***

Iniziamo ad allenare ponendoci le giuste domande



***Come
alleno?***



***Chi
alleno?***



***Cosa
alleno?***



***Dove
alleno?***

Come alleno?

Come organizzo l'allenamento?

Che obiettivi do?

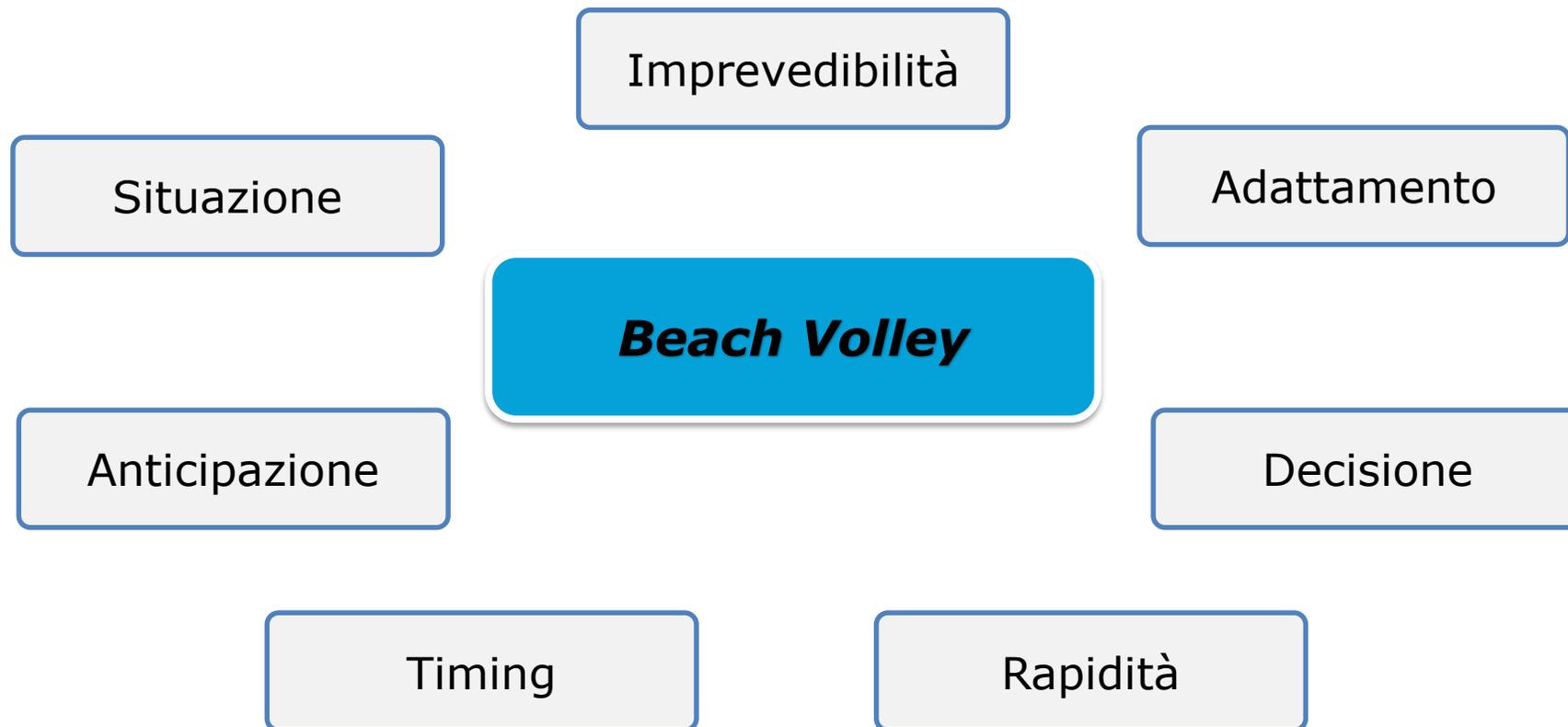
Come presento il compito?

Come correggo l'errore?

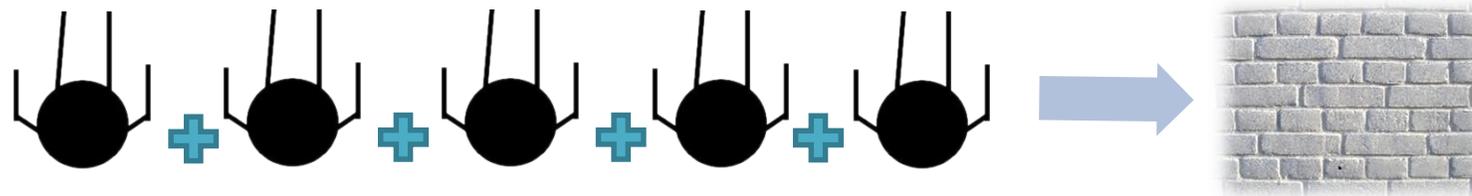
Che stile di insegnamento utilizzo?



Essenziale da ricordare



Andiamo sul pratico, siamo in allenamento



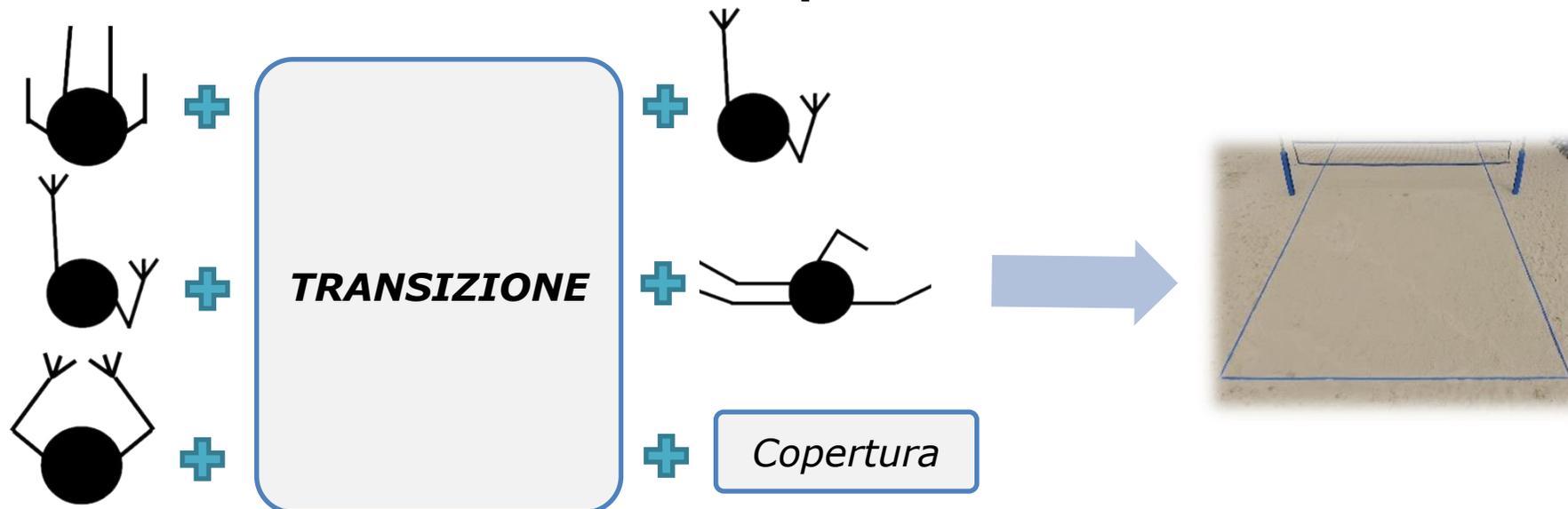
Abilità discreta: compito motorio con inizio e fine del definiti

Abilità chiusa: attività eseguita in ambiente prevedibile e stabile

Contesto target: contesto ambientale nel quale si vuole essere in grado di eseguire un'abilità.

Chi?
Cosa?
Dove?

Andiamo sul pratico



Abilità seriale: compito motorio caratterizzato da diverse azioni discrete connesse tra loro in una sequenza, nella quale spesso l'ordine risulta cruciale per il successo delle prestazioni

Abilità aperta: attività eseguita in un ambiente imprevedibile o mutevole, richiede di adattare i movimenti in risposta alle proprietà dinamiche dell'ambiente

Contesto target: contesto ambientale nel quale si vuole essere in grado di eseguire un'abilità.

Chi?
Cosa?
Dove?

Analitico – Sintetico - Globale



Pratica Analitica: processi di movimenti difficili e/o complessi vengono scomposti in singole componenti funzionali, generalmente sotto forma di successione metodica di esercizi.

Esempio: sviluppo del colpo sulla palla senza rete, senza salto ecc...

Pratica Sintetica: è utilizzato per l'acquisizione delle sequenze motorie caratteristiche delle varie tecniche e dei tempi e ritmi esecutivi corretti nell'apprendimento motorio e per l'introduzione progressiva e controllata di variabili situazionali nello sviluppo dell'azione complessa e del gioco.

Esempio: sviluppo collegamento stacco + salto + colpo sulla palla

Pratica Globale: trova una specifica applicazione proprio nello sviluppo della capacità di prestazione sia individuale che della squadra perché è la forma generale di esercizio maggiormente correlata con le dinamiche evolutive degli indicatori di prestazione e di risultato

Esempio: situazione di gioco di cambio palla con il **focus** sull'attacco

Riassumendo

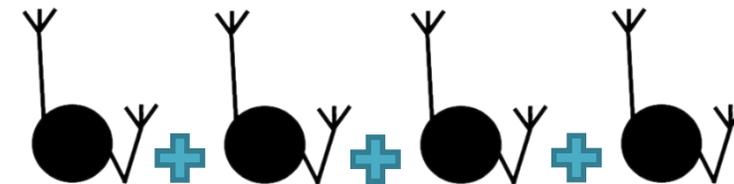
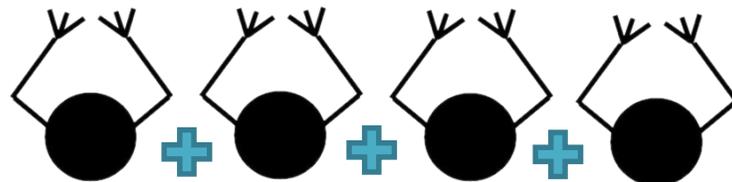
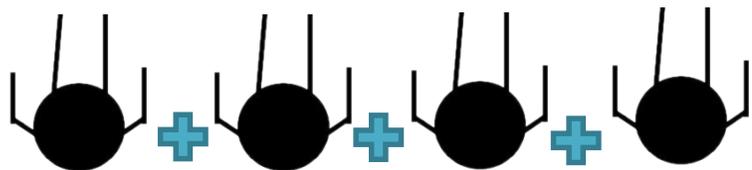
L'aspetto fondamentale nell'acquisizione e nell'allenamento della tecnica, legato al contesto situazionale dei giochi sportivi di squadra, è il cosiddetto timing, cioè **"fare la cosa migliore al momento giusto"**.

Isolarsi dal contesto di gioco significa non rispettare il significato di abilità che ingloba le dinamiche dell'azione e le difficoltà derivate dalla presenza di pressioni, fra cui la più importante è rappresentata dalla presenza dell'avversario.

È proprio la presenza di un'opposizione (caratteristica basilare della situazione) che avvia nel giocatore processi legati alla **percezione, all'anticipazione** e alla capacità di **prendere decisioni**.

Bisogna sempre chiedersi se è possibile farlo in base al chi, cosa, dove, come!

Come organizziamo l'allenamento



L'allievo in una seduta si esercita solo su un compito, oppure su più compiti uno dopo l'altro senza però ripeterli dopo averli conclusi

Pratica per Blocchi

Pratica Costante

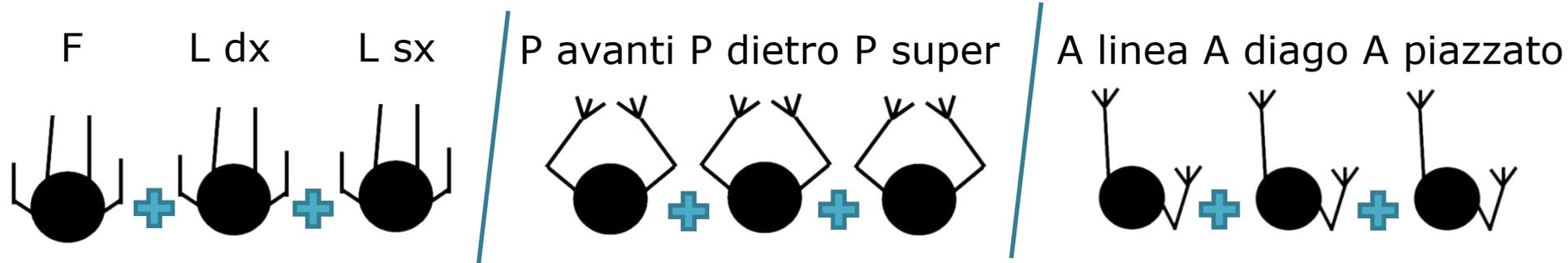
Compito ripetuto sempre nello stesso identico modo e nelle stesse condizioni



***Interferenza Contestuale:
l'interazione fra abilità diverse porta a livelli di apprendimento migliori***

Chi?
Cosa?
Dove?

Come organizziamo l'allenamento



Pratica per Blocchi

Pratica Variabile

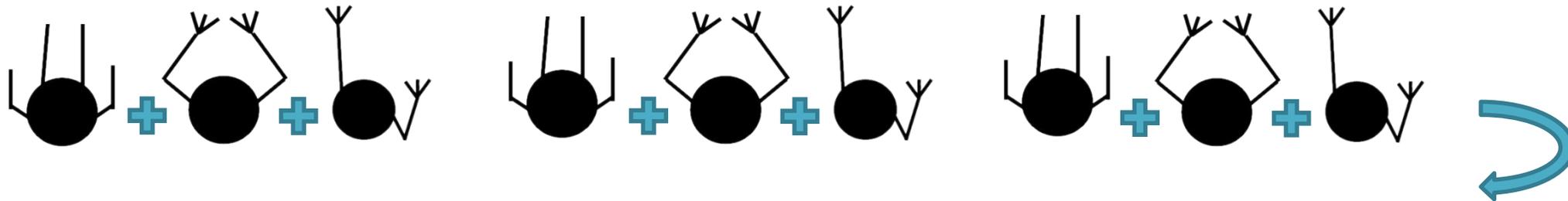
*Quando vengono effettuate variazioni nell'esecuzione (**variazione**) o nelle condizioni nelle quali avviene l'esecuzione (**variabilità**)*



***Interferenza Contestuale:
l'interazione fra abilità diverse porta a livelli di apprendimento migliori***

Chi?
Cosa?
Dove?

Come organizziamo l'allenamento



*L'allievo si esercita su più compiti uno dopo l'altro e li **ripete** in serie*

**Pratica
Seriale**

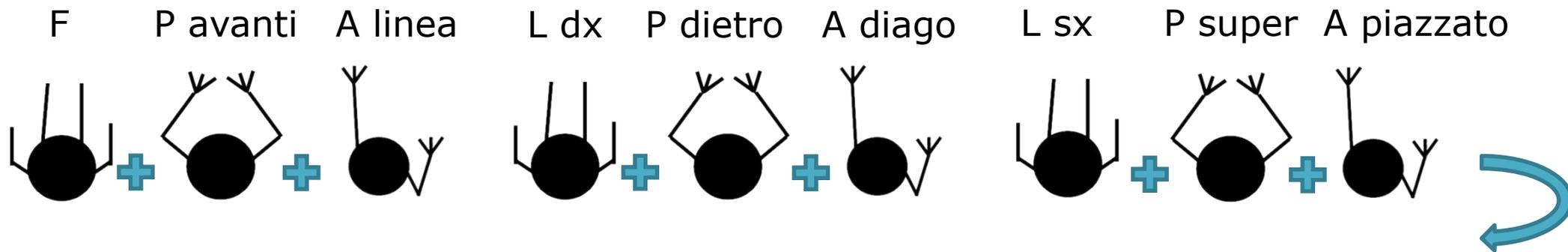
**Pratica
Costante**



***Interferenza Contestuale:
l'interazione fra abilità
diverse porta a livelli di
apprendimento migliori***

Chi?
Cosa?
Dove?

Come organizziamo l'allenamento



**Pratica
Seriale**

**Pratica
Variabile**

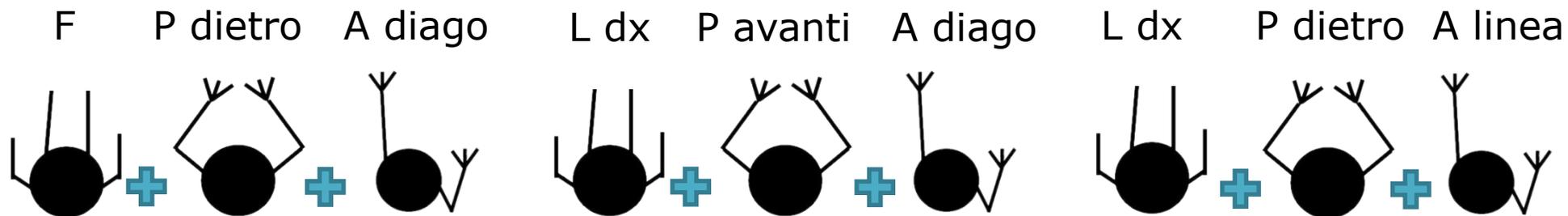


Situazione più complessa, da utilizzare nelle fasi più avanzate di apprendimento e perfezionamento

***Interferenza Contestuale:
l'interazione fra abilità diverse porta a livelli di apprendimento migliori*** !

Chi?
Cosa?
Dove?

Come organizziamo l'allenamento



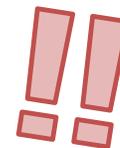
**Pratica
Random**

È la più vicina al gioco!



Situazione più complessa, da utilizzare nelle fasi più avanzate di apprendimento e perfezionamento

**Interferenza Contestuale:
l'interazione fra abilità diverse porta a livelli di apprendimento migliori**



Chi?
Cosa?
Dove?

Come organizziamo la variabilità

Un solo blocco

30' palleggio con il compagno sempre alla stessa distanza «A»

Più blocchi nella stessa seduta

*10' palleggio distanza «A»
10' palleggio distanza «B»
10' palleggio distanza «C»*

Blocchi di serie

*10' palleggio distanza «A – B – C»
10' palleggio distanza «B – A – C»
10' palleggio distanza «C – B – A»*

Random

«A – B – A – C – B – B – A»

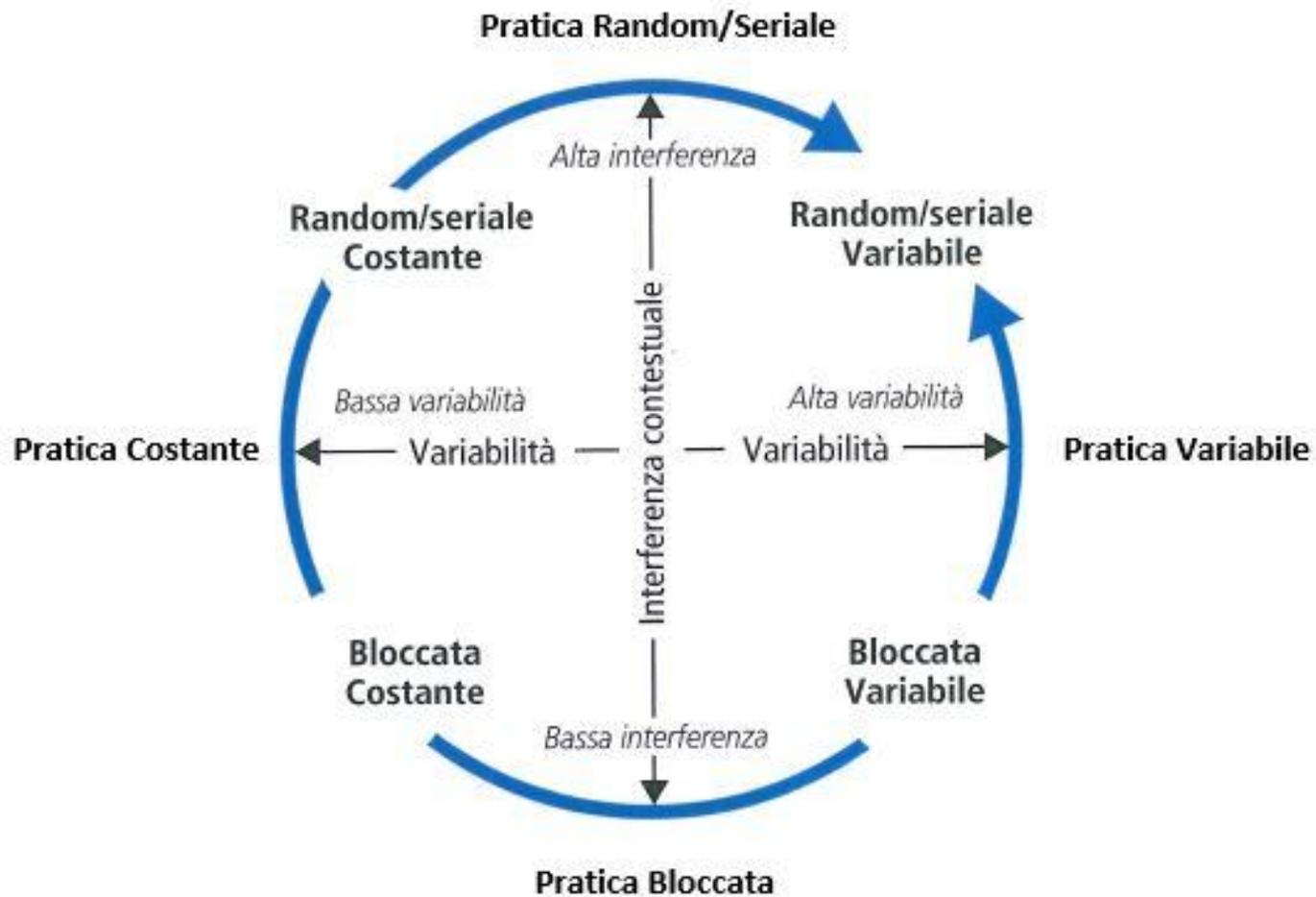
«Esercitarsi non significa ripetere sempre la stessa soluzione di un dato compito, ma ripetere il processo di soluzione.»

Bernstein, N. A.



Chi?
Cosa?
Dove?

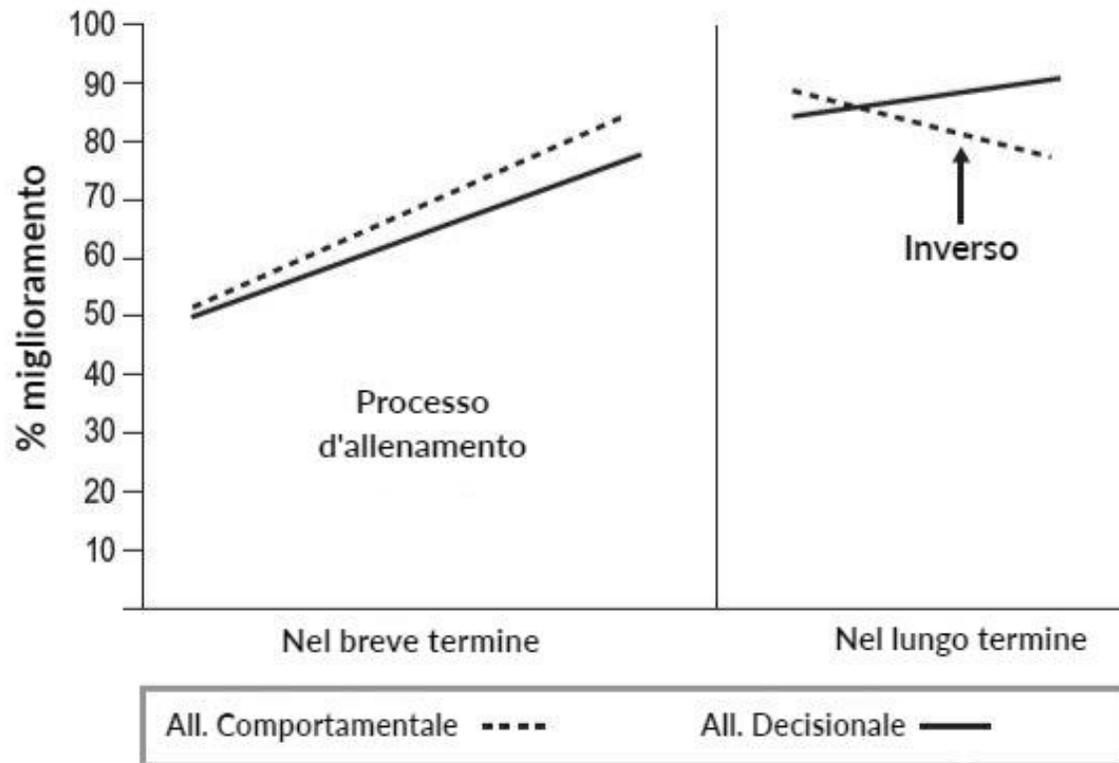
L'ago della bilancia



Punto di stimolazione ottimale: costruire esercitazioni bilanciando la ripetizione e il cambiamento

Chi?
Cosa?
Dove?

Cosa comporta allenare in modo bloccato?



L'allenamento che implica uno sforzo cognitivo è favorevole per un apprendimento ottimale. In questo tipo di allenamento le strategie utilizzate sono quelle fondate sulla **scoperta**, su tentativi per **risolvere problemi** motori attraverso la ricerca delle possibili soluzioni che prevedono **variabilità della pratica** come avviene negli Small Side Games (minipartite in spazi ridotti con o senza inferiorità numerica) e nelle partite dove **l'interferenza contestuale** è massima.

Ecco il confronto

Allenamento Comportamentale

- *Allenamento analitico;*
- *Pratica bloccata;*
- *Pratica costante;*
- *Esercizi dal semplice al complesso;*
 - *Enfasi tecnica;*
- *Basso uso di modelli video;*
- *Basso uso di domande;*
- *Basso uso di video feedback;*
- *Bassa percezione e correzione degli errori da parte dell'atleta.*

Basso livello di sforzo cognitivo

Allenamento Decisionale

- *Allenamento tattico;*
- *Pratica seriale/random;*
- *Pratica variabile;*
- *Esercizi simili al gioco;*
- *Tecnica nella tattica;*
- *Alto uso di modelli video;*
- *Alto uso di domande;*
- *Alto uso di video feedback;*
- *Alta percezione e correzione degli errori da parte dell'atleta.*

Alto livello di sforzo cognitivo

***J. N. Vickers**, «Skill acquisition: Designing Optimal Learning,» in *Performance Psychology: A practitioner's guide*, Edinburgh, UK, Churchill Livingstone Elsevier, 2011, pp. 191-206.

Il gioco insegna il gioco?



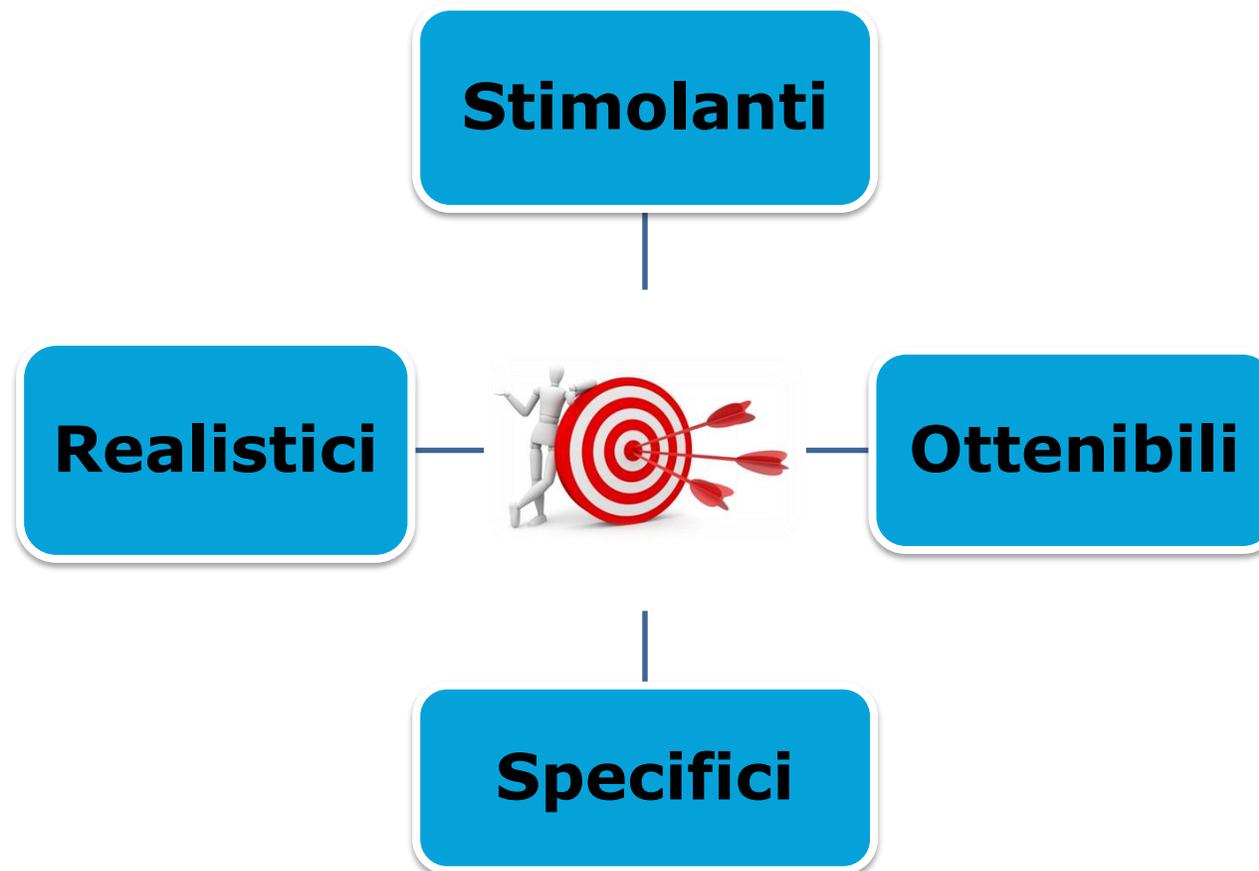
Dipende...da come è organizzato il gioco che voglio fare, in base a chi ho davanti, cosa voglio allenare e quindi come lo voglio allenare.

*Ai più piccoli proporrò giochi vincolati: un solo fondamentale, 1vs1/2vs2/3vs3 nel campo più piccolo.
Ai più grandi metterò il focus in base a quello su cui voglio lavorare, con sistemi di punteggio, palle obbligate, conteggio dell'errore ecc ecc...*

«Un giocatore può essere in possesso di buoni modelli di movimento (tecniche), ma se non esegue la giusta azione al momento giusto (abilità) diventa un giocatore quasi inutile»

Knapp

Come devono essere gli obiettivi



Obiettivi, ne esistono di diversi tipi

Abilità Target

- Compiti che le persone devono apprendere allo scopo di ottenere i loro obiettivi: «**Chiedere ai propri ragazzi di dare direzione alla loro battuta, quindi si passa dal semplice battere, al battere decidendo dove!**»

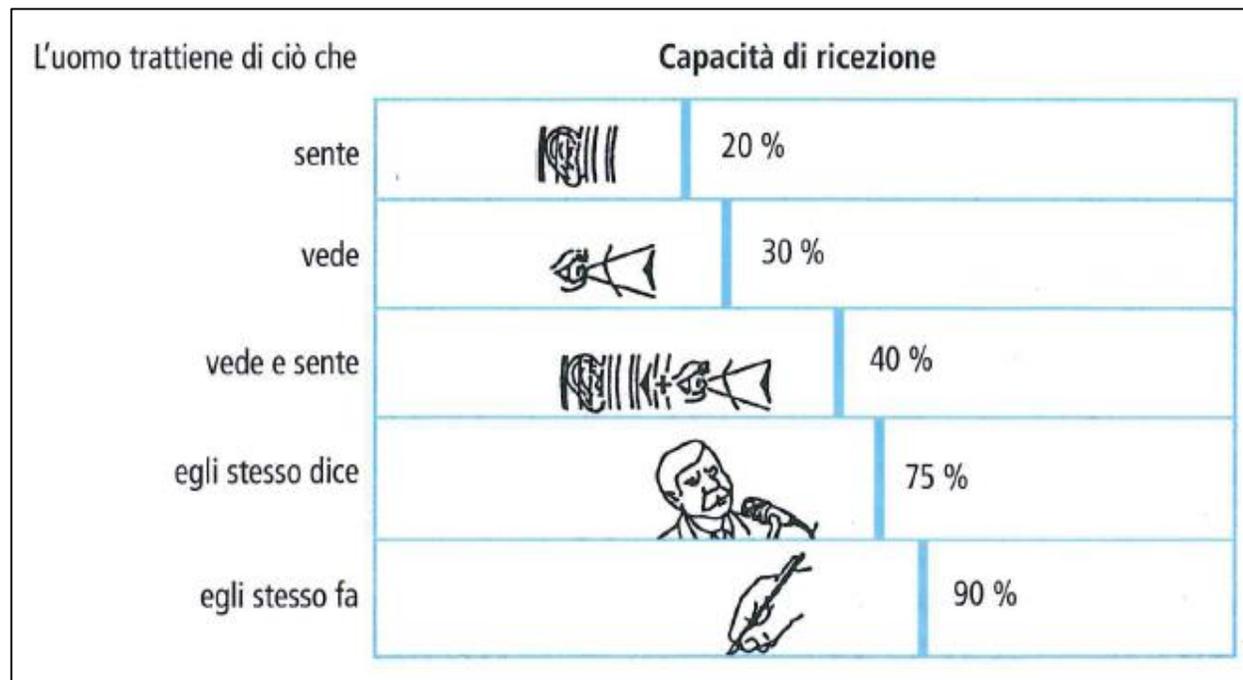
Comportamento Target

- Una volta che sono state identificate le abilità target si deve determinare quali sono i comportamenti target osservabili associati a una loro esecuzione efficace: «**Braccia lontane dal corpo, mani unite, gomiti distesi, occhi sulla palla, pronti a muovere i piedi...**»

Chiavi

- A questi comportamenti posso essere assegnate delle chiavi, per esempio: «**Attacca la palla, affondo forte, spalle sciolte, piedi leggeri...**»

Devo saper comunicare quello che voglio dire



«Stavo iniziando ad imparare ciò che tutti i buoni insegnanti devono imparare: che le immagini sono meglio delle parole, che dimostrare è meglio che spiegare, e che troppe istruzioni sono peggio di nessuna.»

Gallwey, T.

Devo saper comunicare quello che voglio dire



- Dare informazioni **sintetiche, chiare, precise**;
- Definire **punti chiave** dell'azione;
- Far vedere immagini attraverso **dimostrazioni**, grafici, fotografie, disegni, filmati;
- Abbinare istruzioni verbali alle **informazioni visive** per dirigere l'attenzione su aspetti rilevanti;
- Collegare **immediatamente** le informazioni fornite all'esperienza pratica;
- Porre **domande** e richiedere spiegazioni o riassunti dei punti principali per essere certi della comprensione.

Devo essere coerente con quello che dico



In sostanza cosa dico

- Ottimo lavoro
- Gran risultato
- Bravo
- Sei il più forte

**Positivo
Generico**

Nel breve genera: gioia ed energia, autostima, simpatia per l'interlocutore, clima positivo. A lungo può creare senso di incompetenza e falsità verso chi li pronuncia.

bla bla
bla

- Sei negato per le sfide!
- Che schifo!
- Ti sembra un lavoro fatto bene?
- Silenzio...

**Negativo
Generico**

Paura, impotenza, depressione, conflitto e competizione nel gruppo. Nei giovani pericolosissimo per l'autostima, nei grandi genera rabbia.

In sostanza cosa dico

**Positivo
Specifico**

- Hai mantenuto la sincronia per tutto il match, in particolare...
- Il bagher era perfetto perché le gambe erano flesse a 90°

Consapevolezza e rinforzo nei comportamenti, apprendimento, autoefficacia, stima e fedeltà verso l'interlocutore, consapevolezza di cosa non va e di cosa si dovrebbe fare.

bla bla
bla

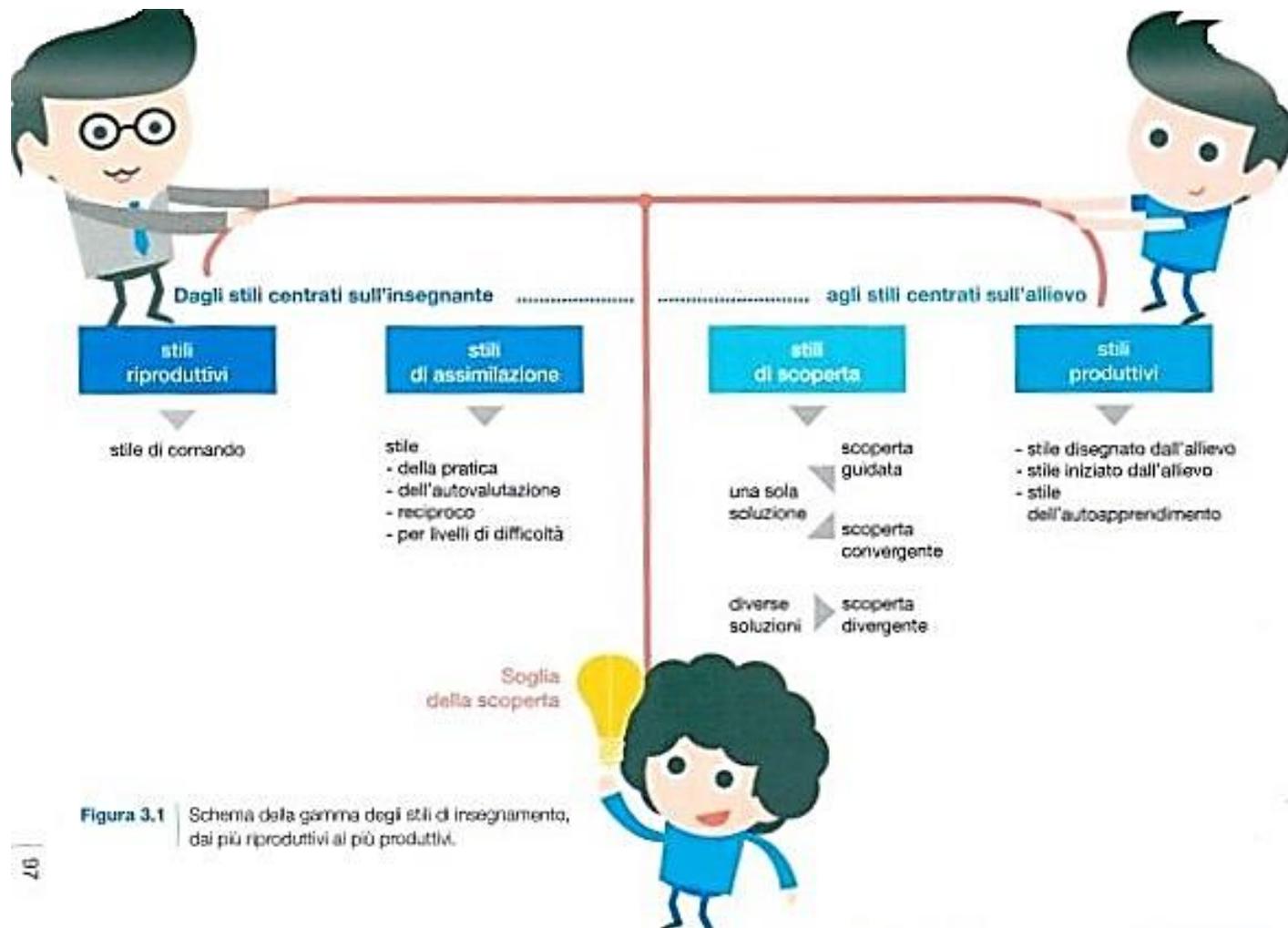
**Negativo
Specifico**

- Attento alla posizione delle mani sul muro
- Sull'ultimo attacco ti sei trovato in anticipo rispetto la palla



L'obiettivo è quello di rendere l'atleta capace di riconoscere le sensazioni associate all'esecuzione corretta e autonomo nell'uso del proprio **feedback sensoriale.**

Esistono più modi di condurre un allenamento



*I concetti di **variazione e variabilità** che abbiamo introdotto precedentemente si applicano anche agli stili d'insegnamento: per insegnare efficacemente dobbiamo padroneggiare un'ampia gamma di stili, ma dobbiamo essere anche in grado di selezionare di volta in volta lo stile più efficace.*

Figura 3.1 Schema della gamma degli stili di insegnamento, dai più riproduttivi al più produttivi.

Chi alleno?

Che età ha chi alleno?

In che fase dello sviluppo si trova?

Sviluppo dell'Atleta a Lungo Termine



Bisogna rispettare le fasi sensibili

Capacità\Età		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Funzioni Psicomotorie (capacità coordinative)	Capacità di apprendimento motorio										
	Capacità di differenziazione e controllo										
	Capacità di reagire a stimoli ottici ed acustici										
	Capacità di orientamento nello spazio										
	Capacità di ritmo										
	Capacità di equilibrio										
Capacità Fisiche	Resistenza										
	Forza										
	Rapidità										
Capacità Affettivo-Cognitive	Qualità affettivo-cognitive										
	Voglia di apprendere										

Le basi dei futuri risultati di altissimo livello vengono poste nella prima e nella seconda età scolare. Però si deve affermare che tutti i periodi d'età sono tra loro strettamente interdipendenti. I livelli successivi si costruiscono sempre sulla base di quelli precedenti.

L'allenamento dei giovani è sempre multilaterale

La **multilateralità** rappresenta una forma di allenamento nella quale vengono sviluppati, non soltanto le abilità tecniche, ma anche tutti i presupposti della prestazione specifica. Essa non deve essere confusa con un allenamento generico privo di obiettivi, bensì un **insieme molto articolato di attività** che favoriscono lo sviluppo bilanciato delle diverse componenti della prestazione, in funzione delle diverse specificità.

**Specializzazione
Precoce e
unilaterale**

Incremento
immediato della
prestazione

Stagnazione della
prestazione e calo dei
risultati

Interruzione
anticipata attività
sportiva

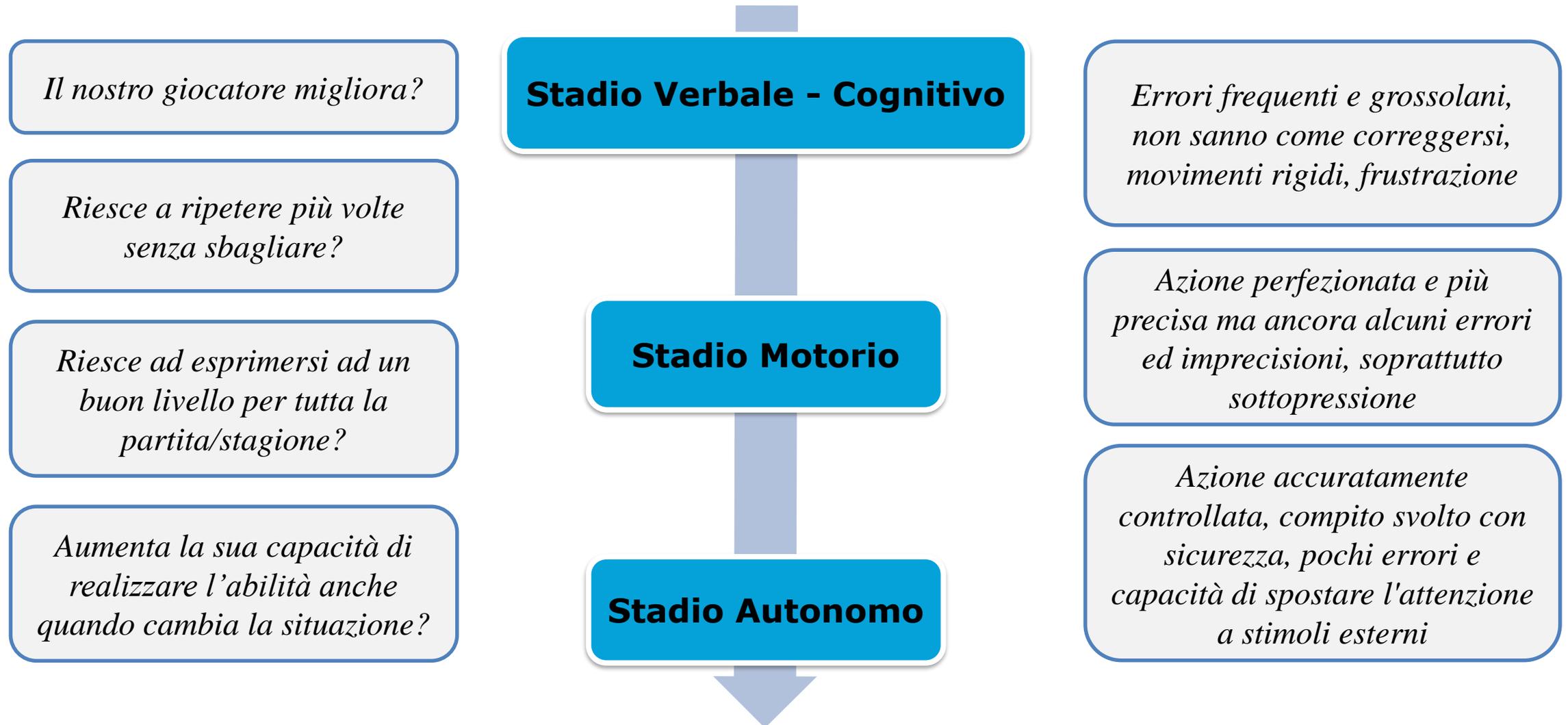
**Perdita d'interesse,
poco tempo libero,
infortuni...**

Con i giovanissimi

*Struttura situazioni didattiche che stimolino gli allievi a prendere decisioni su **cosa** effettuare **quando** e **dove** svolgere l'azione, piuttosto che portare esclusivamente attenzione su **come** eseguire il gesto.*

*Facendo emergere gli elementi comuni ai diversi giochi si sollecita la **soluzione di problemi** simili, si attivano processi cognitivi di elaborazione dell'informazione, si rendono le attività **più divertenti e significative** agli occhi degli allievi, e si guadagna tempo prezioso per la didattica. (Robazza 1997)*

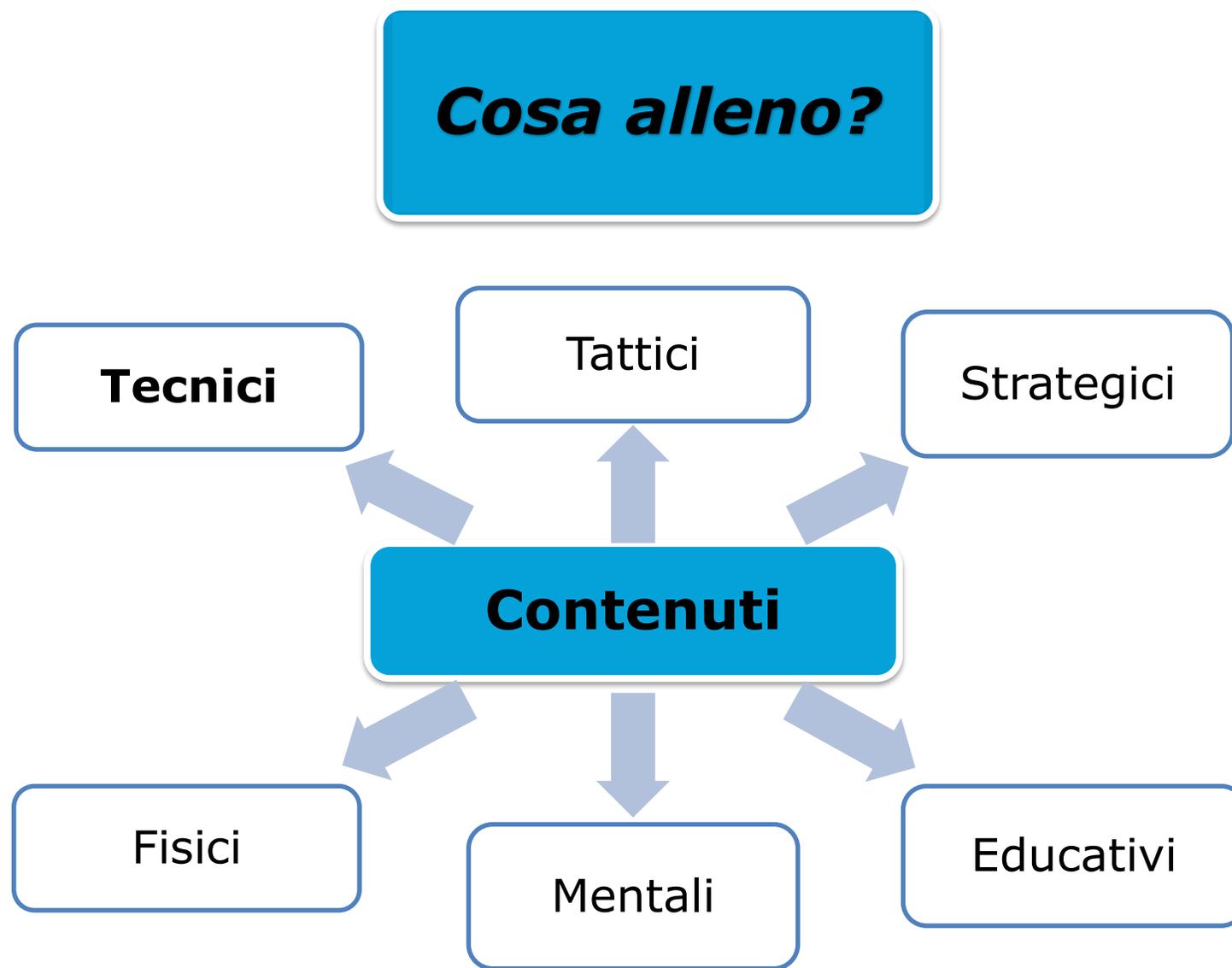
Indicatori d'apprendimento



Sviluppo dell'Atleta a Lungo Termine



[*Volleyball Canada, Volleyball For Life: Long-Term Athlete Development For Volleyball In Canada, Ontario, 2006](#)



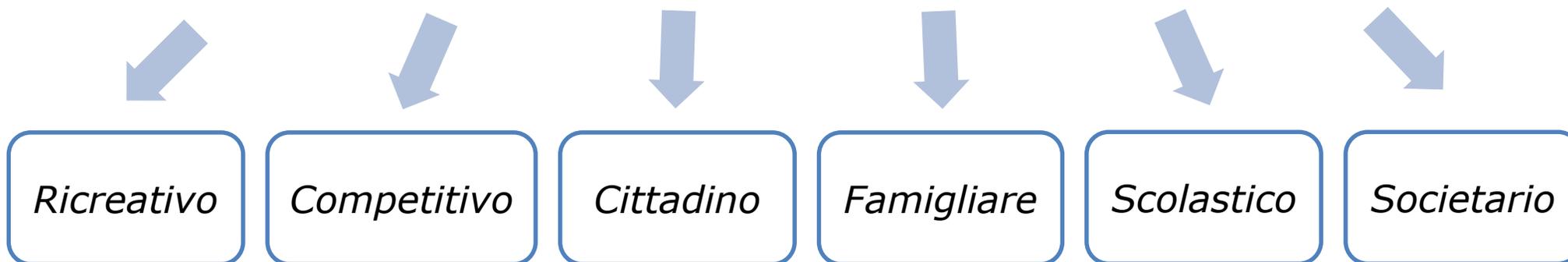
A che modello mi rifaccio



La ricerca sostiene però che la **formazione tecnica** risulta comunque essere il perno fondamentale e **l'esperienza**, oltre che la letteratura specifica, indicano come più rispondenti quelle modalità di insegnamento che tengono conto **dell'efficacia del gesto**, piuttosto che far riferimento ad una costruzione rigida della tecnica che si rifà a modelli teorici e non adatti a tutte le taglie.

Dove alleno?

In che contesto lavoro?



Costruiamo un allenamento in base al contesto

Tema del giorno: Ricezione/Attacco Forte
Tempo: 1h30m

Società Sportiva

Contesto Ricreativo

6 giovani

14 anni

Chi?
Cosa?
Dove?
Come?

Campo Privato

Contesto Competitivo

2 professionisti

26 anni



Grazie per l'attenzione