

# Gestione della comunicazione Sviluppo delle competenze

**Modulo 4- Corso Livello  
2**



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# Obiettivi

- Gli allenatori comprenderanno come gestire efficacemente attività ridotte e collettive
- Gli allenatori comprenderanno in maniera efficace ed appropriate come:
  - Parlare
  - Ascoltare

In maniera adeguata al Livello 2



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# Obiettivi

- Fornire feedback
- Gli allenatori comprenderanno gli elementi principali per gestire efficacemente le attività per lo sviluppo della
  - Tecnica
  - Tattica
  - Strategia



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# Abilità per l'insegnamento

## *I.D.E.A*

13–15 anni

16–18 anni

Il giocatore:  
apprende  
esplorando

Imparare a  
giocare e  
ad allenarsi

L'allenatore:  
facilitatore  
dello  
apprendimento

ERAZIONE  
IANA  
BY

Il gioco: è  
strutturato

Il giocatore:  
focus sugli  
obiettivi

Allenarsi per  
costruirsi

L'allenatore:  
centrato  
sull'esigenza

Il gioco:  
intenso e  
veloce



# Abilità per l'insegnamento



## Introduzione

- Ottenere l'attenzione di tutti
- Posizionarsi in modo da vedere tutti i giocatori
- Spiegare il tema dell'allenamento e motivarlo
- Mantenere brevi le spiegazioni



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# Abilità per l'insegnamento

## **D** Dimostrazione

- Dimostrare nel contesto – collegare gli esercizi al gioco
- Qualità delle dimostrazioni
- Ripetere le dimostrazioni per rinforzare la comprensione
- Utilizzare domande per la comprensione



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# Abilità per l'insegnamento

## **E** Esperienza

- Fattori chiave
- Progressione – ripetizioni, tempo, velocità, spazio, opposizione, competizione
- Varietà degli esercizi
- Esercizi brevi e con alte ripetizioni
- Far vivere ai giocatori/ici esperienze di successo



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# Abilità per l'insegnamento

# A

## Assistere-miglioramento

- Osservare la prestazione
- Identificare i fattori chiave per porvi attenzione
- Correggere un errore alla volta
- Essere positivi nei feedback
- Mantenere i feedback brevi
- Permettere ai giocatori di provare



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# L'uso di una comunicazione efficace

Domandare e stimolare per:

- Verificare la comprensione
- Verificare le conoscenze
- Stimolare la risoluzione di problemi
- Rinforzare l'apprendimento
- Promuovere il pensiero autonomo
- Rinforzare l'autostima del giocatore



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# L'uso di una comunicazione efficace

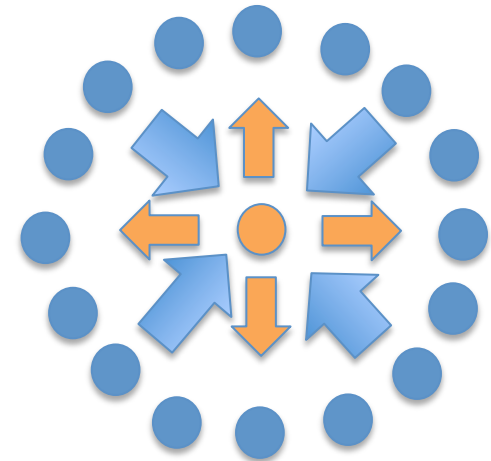
- Dove ...?
- Perché ...?
- Quando ...?
- Come ...?
- Cosa ...?
- Fammi vedere ...?
- Scegli o decidi ...?



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# L'uso di una comunicazione efficace

video



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# L'uso di una comunicazione efficace

video

40%

**Cosa ascolti**  
**Tono della voce**  
**Chiarezza della voce**  
**Espressività verbale**

50%

**Cosa vedi o senti**  
**Espressioni della faccia**  
**Abbigliamento ed estetica**  
**Postura**  
**Contatto con gli occhi**

10%

**Contenuto (Parole ..**

## In piccoli gruppi da 3-4 allenatori:

Scegli una domanda o uno stimolo che faresti ad un giocatore e ponila al gruppo in 4-5 modi differenti (cambiando volume, tono, chiarezza, velocità, postura, contatto con gli occhi, gestualità, espressione facciale); ottieni i feedback dal gruppo delle varie modalità da loro percepite.

# L'uso di una comunicazione efficace

## Gli ostacoli ad una comunicazione efficace

Attività di gruppo:

Confrontatevi e fate una lista di ostacoli ad una comunicazione efficace— date una motivazione per ognuno

**Lingua Pregiudizio Clima Tempo Pressione**

**Conoscenza Mancanza d'interesse Disturbi Ansia**

**Fatica Persona complessa Disabilità**

**Distrazioni Rumore Relazioni**

**Distanza**



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

**13–15 anni**



**16–18 anni**



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

## **La progressione**

- Assicurati che la tecnica di base sia acquisita
- Organizza sfide graduali per far migliorare i giocatori
- Sii consapevole dei cali di abilità e tecnica sotto pressione
- Sii consapevole di una possibile ampia varietà di abilità
- Sii paziente

Discussione di Gruppo: Come gestisci un gruppo di giocatori con varie e differenti abilità durante un esercizio?

# L'autodisciplina dei giocatori

- Definisci chiaramente cosa ti aspetti dai giocatori
- Sii coerente quando applichi i principi
- Sii credibile e puntuale
- Mantieni un alto livello di attività
- Ricompensa piuttosto che punire
- Assumi un ruolo di esempio
- Mantieni il controllo

**13–15 anni**



**16–18 anni**



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# Tecnica

- Piccoli gruppi
- Tante ripetizioni
- No opposizione
- Pressione attraverso ripetizioni, velocità, distanza, spazio e competizione
- Attenzione sui fattori chiave e sull'esecuzione
- Attenzione sul “come”



# Tattica

- Piccoli e medi gruppi
- Tante ripetizioni
- Utilizza l'opposizione per facilitare il momento decisionale
- Pressione attraverso spazio, intensità e numero dei giocatori in opposizione
- Attenzione sul momento decisionale e sull'esecuzione
- Attenzione sul “cosa, quando e perché”



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# Strategia



- Prima dell'avvio del gioco (invio, mischia, touch, cp)
- Gioco continuo
- Con opposizione per facilitare il momento decisionale
- Pressione attraverso spazio, intensità e numero dei giocatori in opposizione
- Attenzione sui principi del gioco (Avanzare – Sostenere – Continuare)
- Attenzione sulla “distribuzione e ridistribuzione”

# **Gestione Comunicazione Sviluppo delle competenze**

# **Cosa avete appreso?**



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# Motivazione

## La fissazione di obiettivi (goal setting)



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

**Modulo 5- Corso Livello  
2**

# Obiettivi

- Gli allenatori dimostreranno di comprendere i vari tipi di motivazione ed identificheranno esempi di ognuno
  - Estrinseco – Intrinseco
  - Primario - Secondario
  - Animato - Inanimato
  - Positivo – Negativo



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# Obiettivi

- Gli allenatori dimostreranno di comprendere le differenze tra Obiettivi di Riuscita e Obiettivi di Performance
- Gli allenatori saranno in grado di stabilire degli obiettivi di performance utilizzando l'acronimo SMART



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# Cosa è la motivazione?

“E’ il motivo o i motivi per agire o per comportarsi in una particolare maniera”

- Valori
- Credenze
- Desideri



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

Lavoro di gruppo (GRUPPI OMOGENEI TRA 13-15 E 16-18):

Breve discussione su cosa credete che motivi i vostri giocatori

# Tipologie di motivazione...

## Motivazione primaria



Positiva

Negativa



RUGBY



## Motivazione secondaria



Animato

Inanimato

Positivo

Negativo



Positivo

Negativo



## Motivazione attraverso la formazione

- Pianificata e comunicata
- Puntuale
- Valutata
- Attiva
- Competitiva
- Varia
- Feedback
- Obiettivi individuali
- Contributi rilevanti dagli altri



### Lavoro di gruppo:

Breve discussione e suggerimenti di come la motivazione può essere aumentata attraverso le sedute di allenamento

# Motivazione attraverso la fissazione di obiettivi

- Mantiene la motivazione
- Aiuta la fiducia
- Dirige l'attenzione
- Determina punti di forza e debolezza
- Supporta la valutazione
- Promuove feedback specifici
- Definisce le priorità
- Mostra interesse genuino



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY

# Tipi di obiettivi

Prestazione  
VS  
Risultato

Obiettivi di riuscita

Conoscenza dei fattori  
di riuscita

Obiettivi di prestazione

Conoscenza della  
prestazione



Lavoro di gruppo:

Breve discussione e lista di esempi di obiettivi di Riuscita e di Prestazione per abilità Collettive, di Reparto ed Individuali

# Fissare degli obiettivi

**S**pecifico = è chiaro, contenuto, limitato e definito

**M**isurabile = ha criteri anticipati di valutazione pratica

**A**ttivabile = è perseguito attraverso azioni dirette e concrete

**R**aggiungibile = si basa su risorse effettivamente disponibili

**T**emporizzabile = ha durata, scadenze ed attese chiare

SUMMARY

# Motivazione

## La fissazione di obiettivi (goal setting)

# Cosa avete appreso?



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
RUGBY