



METODI E MEZZI PER L'INSEGNAMENTO

“Convalida” Corso Allenatori Livello II “adolescenti”



DI COSA PARLEREMO

Modulo uno

- ◆ **Processo di apprendimento**
- ◆ **L'allenatore:**
 - ◆ Approccio
 - ◆ Compiti
 - ◆ Responsabilità
 - ◆ Competenze
- ◆ **Formazione basata sulle competenze**

Modulo due

- ◆ **Il rugby:**
 - ◆ Caratteristiche; Principi; Realtà del gioco
 - ◆ L'essenza
 - ◆ La situazione tattica

Modulo tre

- ◆ **Il metodo:**
 - ◆ La progressione
 - ◆ I mezzi di allenamento
 - ◆ I condizionamenti
 - ◆ I ritmi di allenamento
 - ◆ Gestione dell'errore
 - ◆ Il feedback interrogativo
 - ◆ Modelli di analisi della prestazione

Modulo quattro

- ◆ **La pianificazione e la seduta efficace**

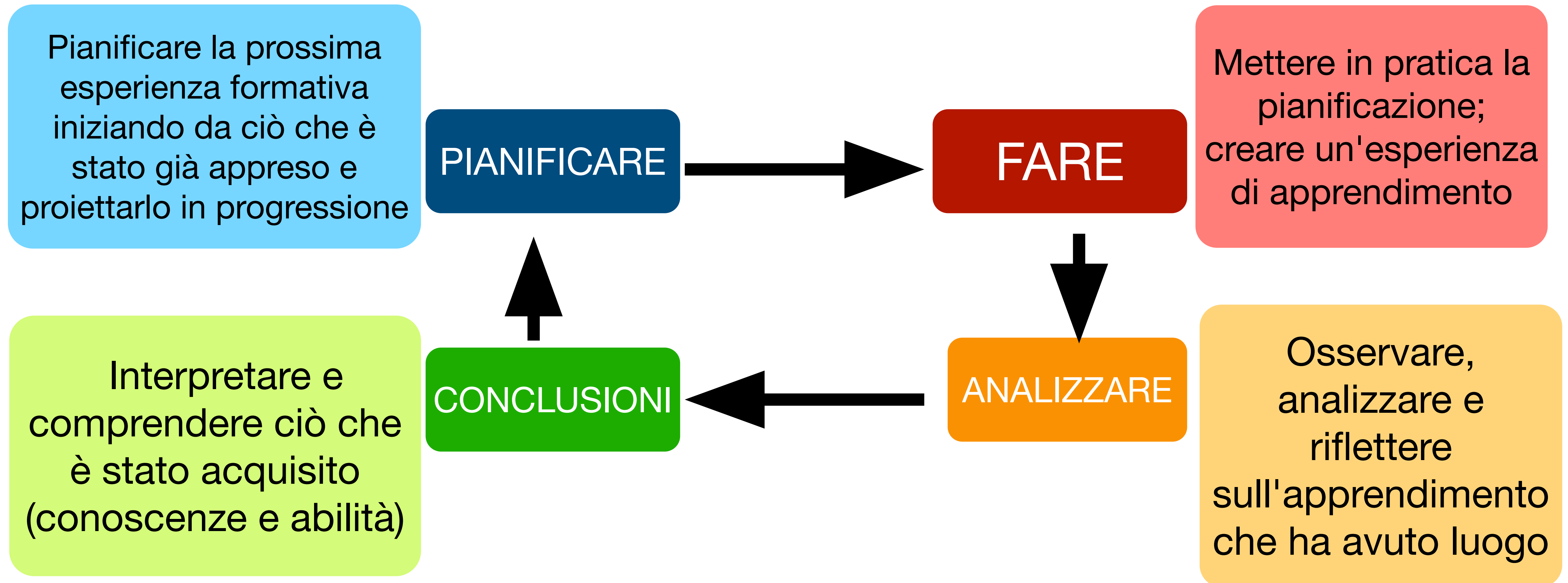
MODULO UNO

IL PROCESSO DI APPRENDIMENTO E LA FORMAZIONE BASATA SULLE COMPETENZE

Il processo di apprendimento



Il processo di apprendimento



PRICELESS

Principi di apprendimento

PRINCIPI	Gli allievi imparano meglio quando:	Ciò significa che come educatore devi iniziare a fare di più:	Ciò significa che come educatore devi fermarti e fare di meno:
P PRATICA	hanno il giusto tempo di esercitarsi nella giusta attività		
R REALTÀ	le attività sono rese pertinenti alla propria situazione		
I INVOLVE	sono coinvolti nel loro apprendimento e possono imparare gli uni dagli altri, così come dall'educatore/allenatore		
C CLIMA	si trovano in un clima favorevole e non minaccioso in cui gli errori sono visti come una parte essenziale dell'apprendimento		
E ESPERIENZA	sono abilitati a sviluppare le proprie competenze, partendo dalle conoscenze ed esperienze esistenti		
L LERNER CENTRED	lavorano al giusto ritmo e secondo le giuste necessità		
E ENTUSIASMO	si divertono		
S SELF-REFLECTIO N	sono aiutati a esaminare e riflettere sul loro comportamento		
S SUCCESSO	ottengono un certo successo e la loro autostima viene sollevata		

DISCUTIAMONE



QUALE APPROCCIO?

rugbycentrico vs giocatorecentrico

RUGBYCENTRICO	GIOCATORECENTRICO
Attento a tecnica e tattica	Attento alle esigenze del giocatore
Concentrato sull'apprendimento generale	Concentrato sull'apprendimento individuale
Focus sulla prestazione	Focus sul giocatore
Enfasi sulla vittoria	Enfasi sul miglioramento
Il formatore/allenatore prende le decisioni	Il giocatore prende le decisioni
Leadership autoritaria	Leadership democratica
Hands-on style	Hands-off style
Spiega e mostra	Chiede e ascolta
Più facile per allenatori inesperti	Più facile per allenatori esperti

Responsabilità e requisiti principali del formatore/allenatore

- Sicurezza dei giocatori
- Imparzialità
- Modello di comportamento - essere un esempio
- Correttezza
- Seguire istruzioni mediche professionali
- Fornire rinforzi positivi
- Accrescere le proprie conoscenze
- Filosofia centrata sui giocatori

I compiti e le responsabilità professionali del formatore/allenatore

- Facilitare l'apprendimento tecnico-tattico
- Assicurare l'integrità fisica e la sicurezza degli atleti
- Gestire e controllare i carichi nella preparazione (in accordo con il PFA)
- Sviluppare e riequilibrare le caratteristiche motorie
- Sviluppare un interesse a lungo termine per il rugby
- Sviluppare una documentazione sulle attività condotte
- Organizzare le attività in modo efficace e adeguato ai tempi e al contesto operativo



Le competenze fondamentali del formatore/allenatore

- Competenze tecniche-tattiche
- Competenze didattiche specifiche
- Competenze psicologiche generali
- Competenze gestionali-organizzative

Il saper fare didattico del formatore/allenatore

-SAPER MOTIVARE

Saper motivare gli allievi ad impegnarsi costantemente in allenamento per raggiungere i diversi obiettivi

-SAPER COMUNICARE

Entrare in relazione con gli atleti e comunicare efficacemente con loro, fornendo le istruzioni e le indicazioni più opportune

-SAPER PROGRAMMARE

Saper selezionare gli obiettivi dell'allenamento e costruire situazioni didattiche capaci di favorire effettivamente l'apprendimento

-SAPER OSSERVARE

Saper analizzare il comportamento motorio, tecnico e tattico degli allievi evitando un'eccessiva influenza di fattori soggettivi, abitudini e distorsioni

-SAPER VALUTARE

Saper verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento e produrre una documentazione dell'attività svolta e dei miglioramenti raggiunti e cambiamenti realizzati



DOMANDE FONDAMENTALI

COSA INSEGNO?

A CHI INSEGNO?

DOVE INSEGNO?

ma anche

COME INSEGNO?

Formazione basata sulle competenze

Cos'è una competenza?

"Competenza non è ciò che lo studente sa, ma ciò che sa fare con ciò che sa"
Grant Wiggins

"Una competenza è la capacità di saper eseguire un compito rielaborando le proprie conoscenze e abilità in contesti diversi"

Autori vari

Formazione basata sulle competenze

Esistono 5 criteri che devono essere considerati per programmare, accrescere e valutare le competenze:

1. Chi sono i giocatori? (motivazioni, capacità, vissuto, esigenze)
2. Cosa deve essere in grado di fare l'allievo? (definisce l'obiettivo)
3. In che misura deve essere eseguita l'attività? **Quale metodo?** (Lo standard minimo, coerente con l'obiettivo realizzabile)
4. In quali condizioni deve essere eseguita l'attività? **Quali mezzi?** (Ad esempio: numero di ripetizioni, se l'attività è simulata, condizionata o reale)
5. Come verificare il raggiungimento degli obiettivi? (C'è stato un miglioramento rispetto all'obiettivo in situazioni reali?)

Formazione basata sulle competenze

NON COMPETENTE	COMPETENTE	ECCELLENTE
Ignaro o consapevole?	Raggiunti standard minimi	Oltre gli standard minimi



Perché un approccio basato sulle competenze?

1. offre flessibilità e può essere adattato alle diverse e uniche esigenze dell'allievo
2. è altamente appropriato per un'attività pratica come allenare
3. è una modalità di formazione ben accettato e utilizzato a livello internazionale per la formazione e l'istruzione

Formazione basata sulle competenze

NON COMPETENTE	COMPETENTE	ECCELLENTE
Ignaro o consapevole?	Raggiunti standard minimi	Oltre gli standard minimi



Quali sono le implicazioni per il formatore/allenatore con l'obiettivo di sviluppo di giocatori?

1. Concentrato su cosa possono fare e ciò che sanno i giocatori
2. Più pratica nell'istruire, assistenza piuttosto che ricevere conoscenza e informazione
3. La valutazione si basa su ciò che gli allievi possono fare con ciò che sanno
4. I nostri interventi si basano su un'opportunità per gli allievi di dimostrare competenza

MODULO DUE

IL RUGBY



“IL RUGBY”

Importanza degli elementi cognitivi e/o motori

ABILITÀ MOTORIA

ABILITÀ COGNITIVA

minima presa di
decisione

massima presa di
decisione

massimo controllo

minimo controllo



Principi, caratteristiche principali

Realità del gioco de

PRINCIPI DEL GIOCO:
AVANZARE/PRESSARE
SOSTENERE
CONTINUARE

È UNO SPORT DI:

SQUADRA

SITUAZIONE

COMBATTIMENTO

CONTINUITÀ (RELAZIONE ATTACCO/DIFESA)

FASI DI CONQUISTA

FUORIGIOCO

REALTÀ DEL GIOCO:
COLLETTIVO E DIFESA
STRATEGICO E TATTICO
TATTICA E TECNICA

CHE RICHIEDE:

VELOCITÀ DI ESPRESSIONE

ADATTABILITÀ

ACCELERAZIONI E DECELERAZIONI

FORZA

PERSISTENZA

VELOCITÀ E PRECISIONE

IN SINTESI ALTA INTENSITÀ

Una squadra è efficace se...



Rispetta **“L’ESSENZA”** del gioco



IL PRIMO PRINCIPIO DEL GIOCO

L'AVANZAMENTO

Quando un giocatore con la palla può dire con certezza che è avanzato?

Quando ha superato la LINEA DEL VANTAGGIO

La **LINEA DEL VANTAGGIO** è

la linea “immaginaria” parallela alle linee di meta ,
che passa per il punto di partenza della palla in ogni fase del gioco,
determinando il “confine” tra il campo conquistato dalla squadra in attacco
e il campo difeso dalla squadra opponente.

Alleniamo i giocatori ad avere consapevolezza della **LINEA DEL VANTAGGIO**,
perché ciò significa che avranno consapevolezza del primo principio del gioco,

AVANZARE



I PRINCIPIO DI UTILITÀ

DISTRIBUZIONE (dove sono);

COMPrensione DELLA SITUAZIONE (cosa faccio);

QUALITÀ DEGLI INTERVENTI TECNICO TATTICI ATTITUDINALI (come lo faccio)



NEL MOVIMENTO OFFENSIVO

Portatore (pallone)

Sostegno di conservazione o di
continuità (pallone)

Sostegno di riutilizzo (spazio)

NEL MOVIMENTO DIFENSIVO

Placcatore (pallone)

Sostegno di recupero (pallone)

Sostegno di occupazione (spazio)

LA REALTÀ DEL GIOCO

La «realità del gioco» funge da riferimento continuo per allenatore in molteplici aspetti:

- E' il riferimento costante al progresso del gioco;
- E' il riferimento costante ai principi fondamentali del gioco (avanzare-sostenere-continuare ad avanzare- pressare);
- E' il riferimento che permette di analizzare i comportamenti positivi o negativi dei nostri atleti ed osservare;
- E' il riferimento costante della costruzione della seduta di allenamento ed
indicatore della contestualizzazione della stessa.

LA REALTÀ DEL GIOCO

In un fermo immagine del gioco – caratterizzato da un dialogo continuo tra attacco e difesa - i momenti che rappresentano la “realtà del gioco” possono essere così riassunti:

- Movimento del gioco
- Contesa
- Prima fase
- Transizione e Contrattacco

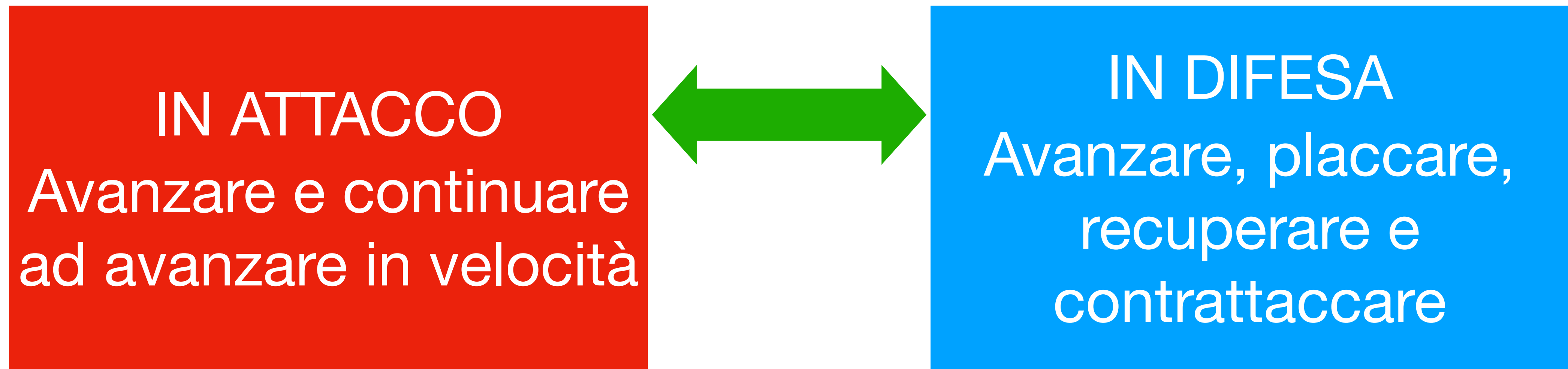
Il rispetto della “Realtà del Gioco” “permettere di far “vivere” ai nostri atleti/e comportamenti che sviluppino competenze:

- individuali
- Individuali specialistiche
- di gruppo (Pallone – Asse – Spazio)
- di reparto (Avanti – $\frac{3}{4}$)
- collettivi



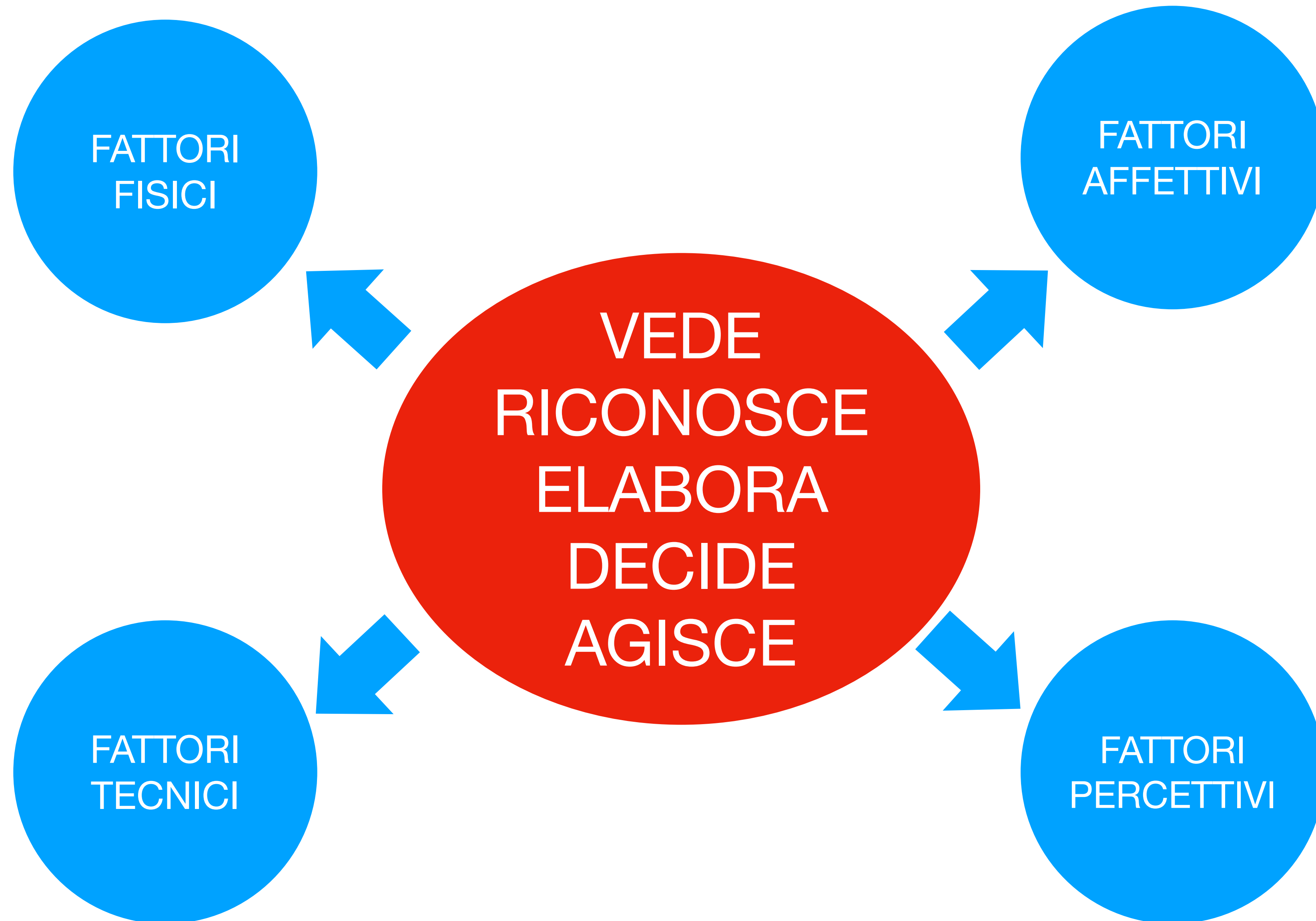
LA SITUAZIONE TATTICA

RECIPROCIÀ ATTACCO-DIFESA



Su questo continuo **dialogo tra attacco e difesa** e sul momento di **combattimento** si caratterizza il gioco del rugby

IL GIOCATORE NELLA SITUAZIONE TATTICA



COME ALLENARE LA SITUAZIONE TATTICA?

- Utilizzare sempre un lavoro in opposizione
- Dare priorità ad un gioco di movimento
- Mettere sempre in evidenza la relazione causa ed effetto nella reciprocità attacco/difesa
- Dare ai propri giocatori la “libertà di scegliere” e rafforzare la loro consapevolezza nel fare
- Utilizzare una modalità d'intervento non autoritaria ma basata sul porre domande anziché dare soluzioni

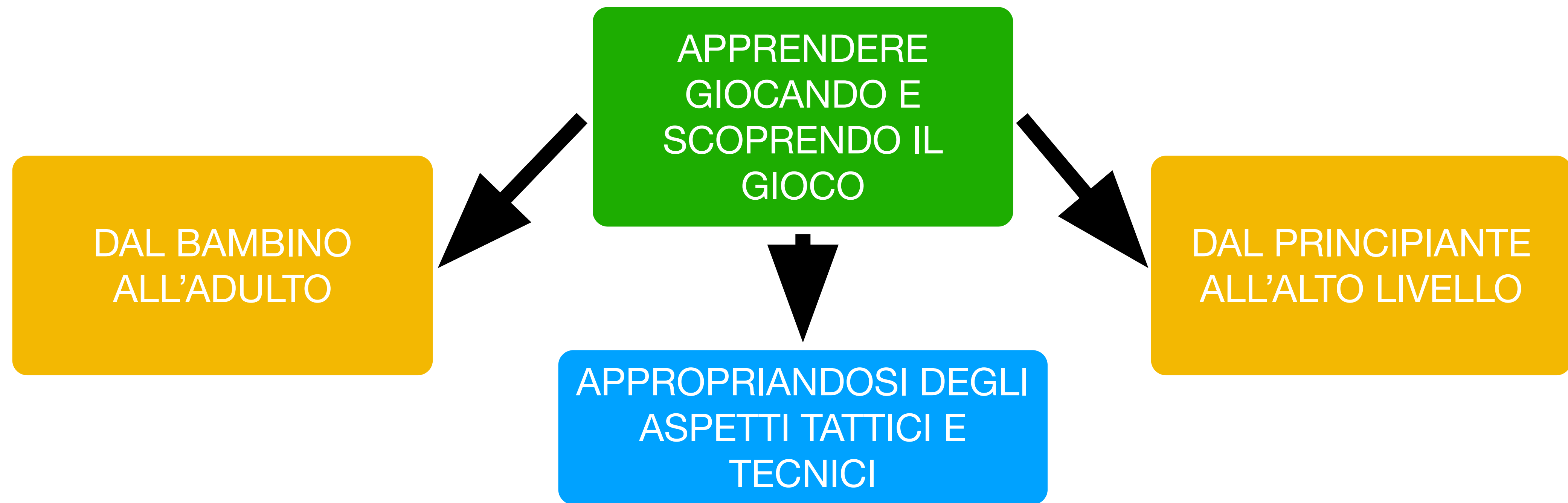
MODULO TRE

IL METODO

IL METODO

DEFINIZIONE=procedimento adoperato per raggiungere un'obiettivo.

Quindi un processo di apprendimento continuo, a lungo termine trasversale alla singola stagione, ma attento ad un percorso che attraversi l'intero percorso del settore giovanile e che sia fondato sulla comprensione del gioco (particolare attenzione al momento tattico) nel rispetto dell' **ESSENZA***



* Ciò che consente di essere efficaci nel gioco

IL METODO

GIOCO

E LE SUE ESIGENZE

SITUAZIONE
TATTICA

ESSENZA

EFFICACIA

GIOCATORE

E LE SUE COMPETENZE

FORMATORE/
ALLENATORE

COGNITIVE

AFFETTIVE
RELAZIONALI

MENTALI

MOTORIE
FISICHE

TECNICHE
TATTICHE

POLIVALENTI

SPECIFICHE DI RUOLO

**OSSERVA- VALUTA-INTERVIENE PER FACILITARE
L'APPRENDIMENTO**

I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

AREE DI SVILUPPO DEL GIOCO



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

MEZZI DI ALLENAMENTO	AREE DI SVILUPPO DEL GIOCO	COMPETENZE
RANGHI RIDOTTI	INDIVIDUALE	TECNICO
		TECNICO/TATTICO
COLLETTIVO PARZIALE	GRUPPO	
		STRATEGICO/TATTICO
COLLETTIVO TOTALE	COLLETTIVO	

PER CHIARIRE

MEZZI DI ALLENAMENTO	AREE DI SVILUPPO DEL GIOCO	COMPETENZE
RANGHI RIDOTTI	RUOLO	TECNICO
		TECNICO/TATTICO
COLLETTIVO PARZIALE	REPARTO	STRATEGICO/TATTICO/TECNICO
COLLETTIVO TOTALE	COLLETTIVO 1°FASE	
		STRATEGICO

I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

In base all'obiettivo sceglieremo quale tipo di esercitazione proporre (**mezzi di allenamento**)

COLLETTIVO TOTALE	COLLETTIVO PARZIALE	RANGO RIDOTTO
AREA DI SVILUPPO: COLLETTIVO E GRUPPO	AREA DI SVILUPPO: COLLETTIVO E GRUPPO	AREA DI SVILUPPO: INDIVIDUALE E GRUPPO
COMPRESIONE DEL GIOCO -Far comprendere la logica del gioco e l'utilità dei giocatori (Dove sono?) per essere efficace (Cosa faccio?). -Distribuzione ridistribuzione	COMPRESIONE DEL GIOCO -Far comprendere la logica del gioco e l'utilità dei giocatori (Dove sono?) per essere efficace (Cosa faccio?). -Utilizzo meno atleti per un maggior coinvolgimento -Distribuzione ridistribuzione	QUALITÀ DEI COMPORTAMENTI (ABILITÀ) -Far migliorare la qualità di realizzazione del gesto efficace, motorie, tecniche e tattiche (Come lo faccio?) "ritagliando" le varie situazioni di gioco.
LAVORO DI GRUPPO: CHE OBIETTIVI SI ALLENA?	LAVORO DI GRUPPO: CHE OBIETTIVI SI ALLENA?	LAVORO DI GRUPPO: CHE OBIETTIVI SI ALLENA?



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

COLLETTIVO TOTALE



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

Distribuzione e momento tattico

COLLETTIVO PARZIALE



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

GIOCO DA P.I. (ASSE)

COLLETTIVO PARZIALE



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

GIOCO DA P.I. EVOLUZIONE (ASSE)

COLLETTIVO PARZIALE



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

GIOCO DA P.I. (SPAZIO)

COLLETTIVO PARZIALE



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

Giochi sul sovrannumero

RANGO RIDOTTO



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

Punto di incontro

RANGO RIDOTTO



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

Gruppo pallone-gruppo spazio

RANGO RIDOTTO



I CONDIZIONAMENTI

Significa “creare” le condizioni che permettono di stimolare e far vivere agli atleti quella determinata situazione che ci si è prefissati di allenare.

È necessario pensare in termini percentuali, l’esercizio deve far vivere al 100% la situazione scelta come obiettivo da allenare e gli atleti devono poterla risolvere almeno il 75% delle volte. **Ricordiamo che l’autostima e l’appagamento si raggiungono attraverso la “riuscita”**

ATTRAVERSO COSA SI PUÒ CONDIZIONARE UNA ESERCITAZIONE?

- **INTERVENENDO SUL NUMERO DEI PARTECIPANTI**
- **INTERVENENDO SUGLI SPAZI**
- **INTERVENENDO SULLA VELOCITÀ DI AVVIO DEI PARTECIPANTI**
- **INTERVENENDO SULLA POSIZIONE DI AVVIO DEI PARTECIPANTI**
- **INSERENDO REGOLE DI INGAGGIO E/O LIMITANDO GLI OPPONENTI**

IL METODO

- **FARE**
- **RIPETERE**
- **AGGIUNGERE CON LOGICA PROGRESSIVA**

CON RITMI LENTI

(FASE ISTRUENTE) SOLO PER **INSEGNARE**

CON ALTI RITMI E NUMEROSE RIPETIZIONI

(FASE ALLENANTE E ISTRUENTE) PER **ALLENARE E INSEGNARE**

GESTIONE DELL'ERRORE

Dobbiamo essere consapevoli che, tanto per noi, quanto per i nostri atleti, l'**errore**, ed il suo riconoscimento, è il modo più efficace per migliorarsi!

Perciò l'obiettivo è di facilitare l'apprendimento per prove ed errori, avendo il focus sull'efficacia e non sulla forma. Questo stimolerà anche il rinforzo della personalità.

Il formatore/allenatore perciò indirizza l'attenzione dell'atleta su come modificare "in meglio" il proprio comportamento e comprendere come essere maggiormente efficace.

GESTIONE DELL'ERRORE

OSSERVARE PER FORNIRE IL FEEDBACK

Durante la seduta di allenamento la capacità di osservare in maniera efficace permette di individuare i comportamenti (errati o corretti) dei giocatori verso i quali fornire il feedback.

Il feedback dovrà essere:

CORRETTO O POSITIVO E NON ERRATO E NEGATIVO

Senza il feedback il giocatore non potrà comprendere il perchè dover modificare ed il come poter modificare il proprio comportamento

GESTIONE DELL'ERRORE

RICORDIAMOCI CHE:

L'ERRORE E' LA DIFFERENZA TRA IL COMPORTAMENTO ATTESO DALL' ALLENATORE ED IL COMPORTAMENTO DEL GIOCATORE

OSSERVARE CORRETTAMENTE CI PERMETTE DI:

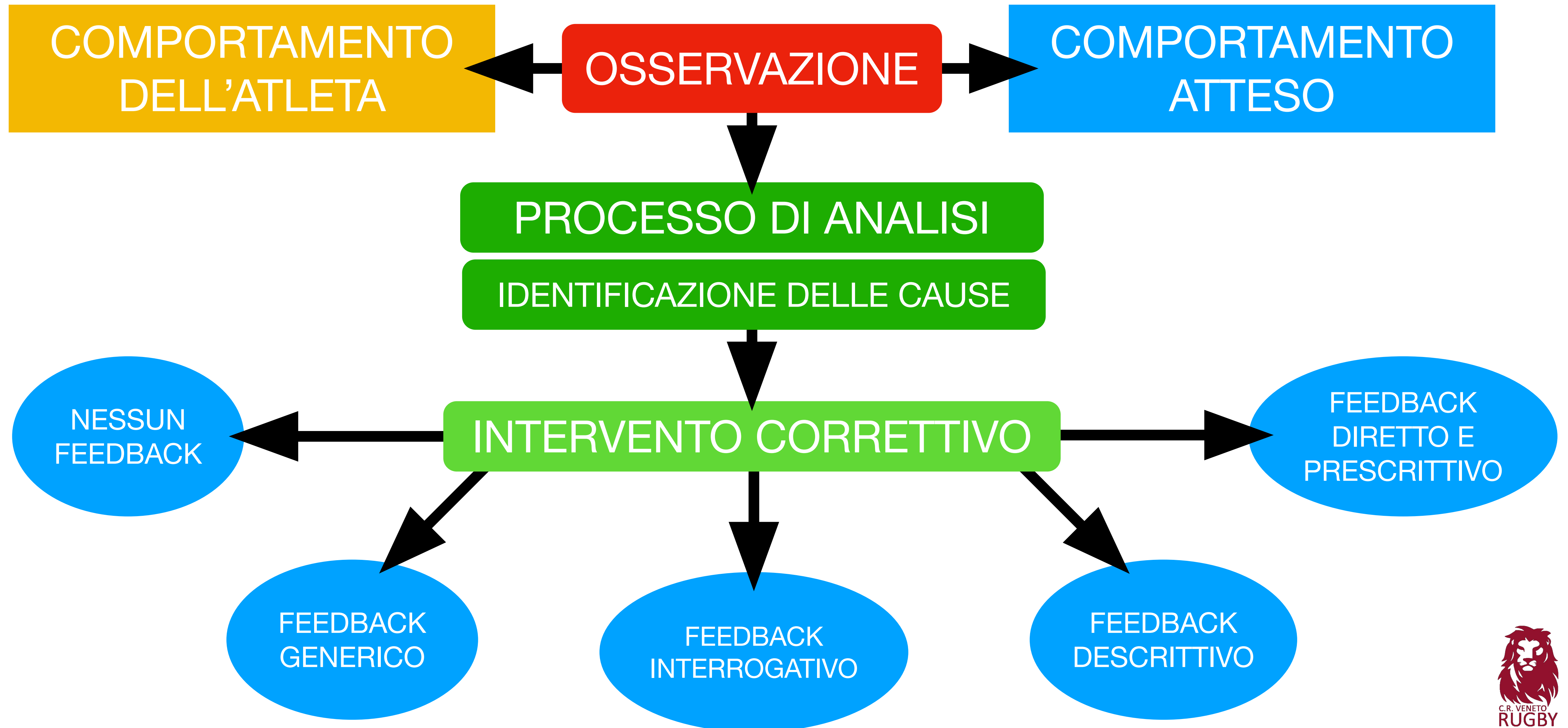
CAPIRE LA NATURA E LA GRANDEZZA DELLA DIFERENZA

IDENTIFICARE LA CAUSA

INTERVENIRE PER CORREGGERE

MEDIANTE L'USO DEL QUESTIONING

GESTIONE DELL'ERRORE



GESTIONE DELL'ERRORE

COME OSSERVARE

- **Posizione ottimale:** in base all'obiettivo della seduta potrà essere più vicina al pallone o meno vicina. Preferire una posizione appena interna all'asse del pallone per poter osservare i comportamenti degli atleti/e sul pallone e sullo spazio.
- **Predisporre una cronologia di osservazione precisa** che vada dal generale al particolare che evidenzi in modo chiaro i fattori chiave dei comportamenti osservati.
- **Prendere nota** dei comportamenti osservati in base agli obiettivi.

GESTIONE DELL'ERRORE

Le cause dell'errore

- Consegne poco chiare
- Livello attentivo inadeguato
- Insufficienza nel livello di preparazione condizionale e coordinativa
- Livello tecnico non adeguato rispetto alla proposta
- Livello tattico non adeguato rispetto alla proposta
- Condizione psicologica
- Combinazioni di più di questi

Importante definire il tipo di errore per intervenire in modo adeguato

ERRORE DI ABILITÀ
(GESTUALE O MOTORIA)

- Non intervenire ma **stimolare** a continuare a fare semplificando (rinforzo della personalità)

**ERRORE DI
COMPRESIONE**

- Utilizzare domande “mirate” per far scoprire/comprendere la soluzione **efficace**

IL FEED BACK INTERROGATIVO

IL “QUESTIONING”

DOMANDARE E SFIDARE/STIMOLARE

- Per verificare la comprensione
- Per verificare la conoscenza
- Per promuovere la risoluzione dei problemi
- Per rafforzare l'apprendimento
- Per promuovere il pensiero indipendente
- Per promuovere la fiducia in se stessi dei giocatori

QUESTIONING

Strutturare le domande per promuovere l'apprendimento

DOMANDE CHIUSE	DOMANDE APERTE
Le domande chiuse spesso iniziano con un verbo (ad es. PUOI... È... HAI... ecc.) e vengono utilizzate per:	Le domande aperte iniziano meglio con "Cosa" o "Dimmi"
controllare i fatti o per capire	condividere esperienze e sentimenti
scopri cosa gli altri fanno o possono fare	sensibilizzare e incoraggiare l'autoriflessione
aumentare la chiarezza di pensiero	esprimere nuove competenze e informazioni
identificare i problemi per ulteriori esplorazioni	sfidare ipotesi e atteggiamenti

MODELLO DI ANALISI DELLA PRESTAZIONE

Obiettivo di risultato	L'obiettivo desiderato è raggiunto? SI o NO
Obiettivo di prestazione	Quali aspetti della prestazione richiedono attenzione? Compiti fondamentali o fattori chiave?
Giocatore(i)	Quali giocatori sono responsabili per la prestazione?
Abilità	Quali specifiche abilità i giocatori necessitano sviluppare?
Intervento	Quali attività possono essere usate per migliorare queste abilità?

ESEMPIO DEL MODELLO DI ANALISI DELLA PRESTAZIONE

OBIETTIVO DI RISULTATO: ESEMPIO-“**TOUCH- CONQUISTA EFFICACE**”



QUALI ABILITÀ SI NECESSITA SVILUPPARE?

GIUSTO INTERVENTO CORRETTIVO O PIANIFICAZIONE DELLE ATTIVITÀ

I FATTORI CHIAVE



I FATTORI CHIAVE SONO INDISPENSABILI PER:

- rendere efficace il processo di analisi tecnico tattico
- indirizzare la nostra seduta usando i giusti feedback aderenti all'obiettivo
- capire le priorità da allenare nei propri atleti
- facilita la programmazione
- permette di individuare le corrette progressioni ed obiettivi futuri
- uniformare il linguaggio, tra staff, tra allenatori di club diversi, nei confronti dei giocatori
- comunicati in apertura di allenamento, focalizzano rapidamente gli atleti sull'obiettivo proposto
- comunicati in apertura di allenamento, permettono di eseguire successivamente correzioni e feedback più rapidi, chiari ed efficaci
- comunicati in chiusura di allenamento, permettono di sottolineare gli obiettivi allenati rendendo più efficace il debriefing

**MODULO
QUATTRO**

LA PIANIFICAZIONE E LA SEDUTA EFFICACE

Regole per una pianificazione efficace

DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Realistico e realizzabile
- Stimolante e impegnativo
- Risoluzione dei problemi

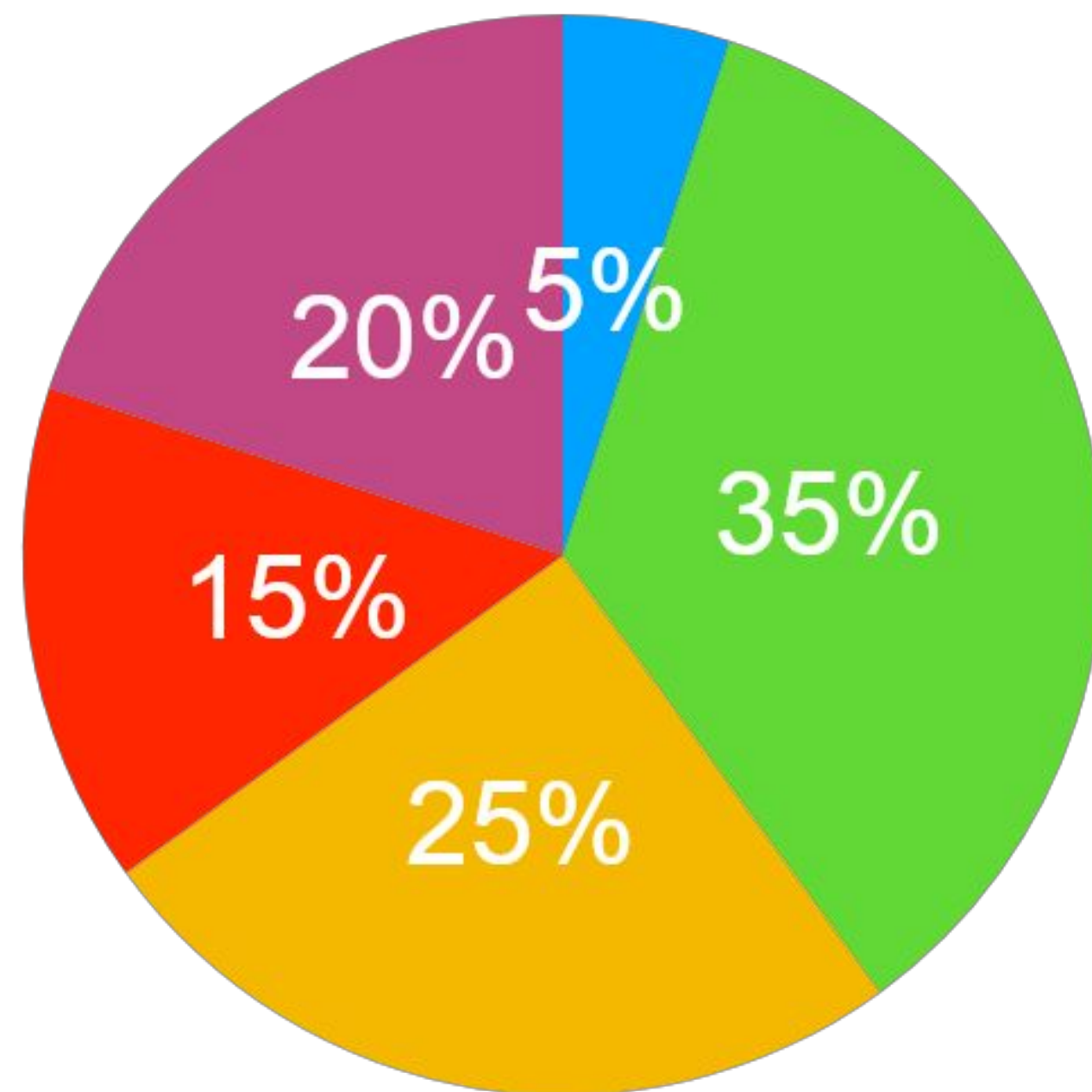
GLI OBIETTIVI DEVONO RIFLETTERE:

- Le abilità dei giocatori
- Al tempo ed alle risorse disponibili
- Al contesto di allenamento e di apprendimento

La pianificazione deve rispettare questi parametri

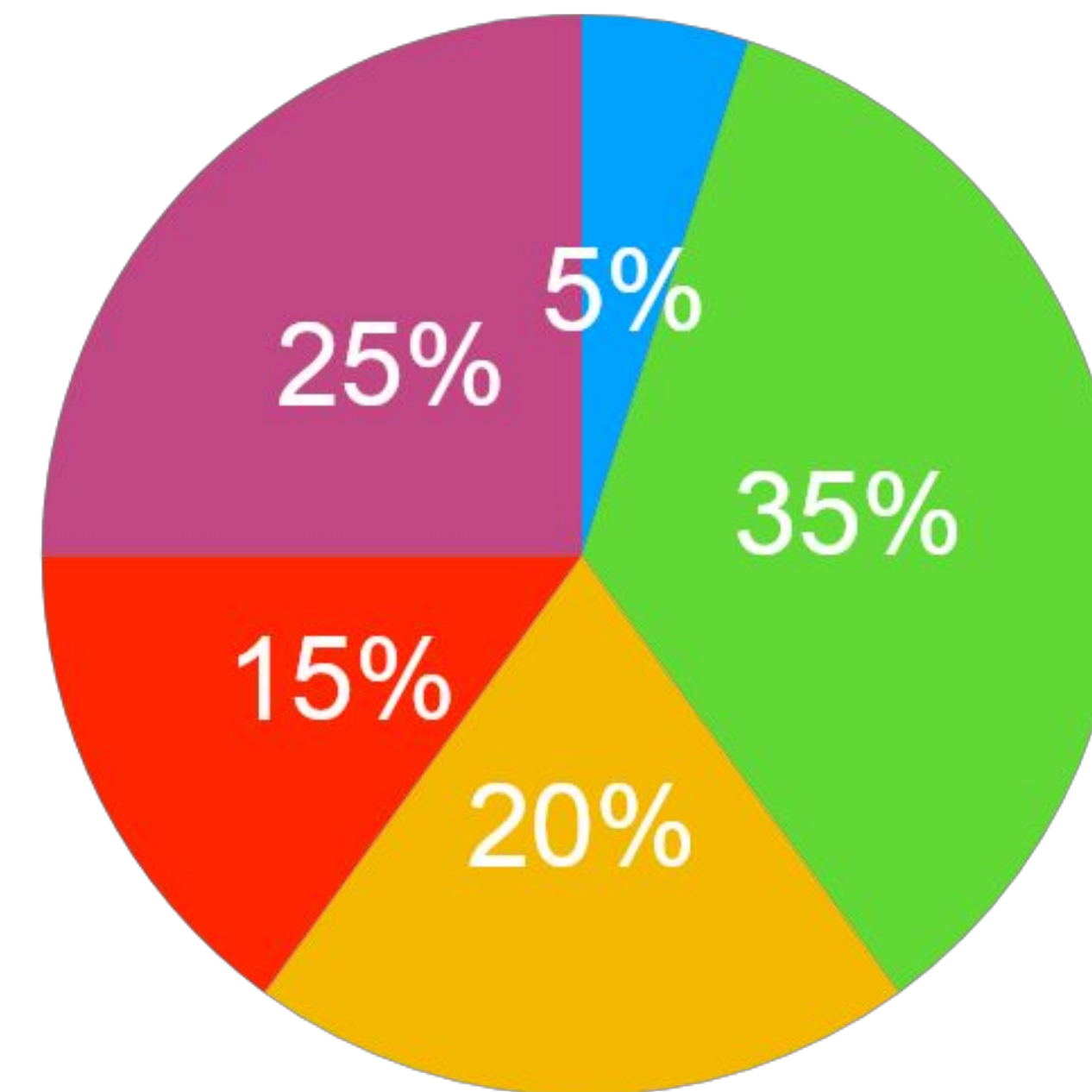
13-15 anni

- giochi
- collettivo
- ridotto tecnico/tattico
- gruppo
- reparti-prima fase



15-18 anni

- giochi
- collettivo
- ridotto tecnico/tattico
- gruppo
- reparti-prima fase





13-15 ANNI

**IL GIOCATORE:
APPRENDE
ESPLORANDO**



**IMPARA A
GIOCARRE E AD
ALLENARSI**



**L'ALLENATORE:
FACILITATORE
DELL'APPRENDIME
NTO**



**IL GIOCO: È LEGATO
ALLA PROPRIA ESSENZA
ED È CARATTERIZZATO
DALL'INTRODUZIONE
DELLE FASI DI
CONQUISTA**

16-18 ANNI

**IL GIOCATORE:
FOCUS SUGLI
OBIETTIVI**

**ALLENARSI PER
COSTRUIRSI**

**L'ALLENATORE:
CENTRATO SULLE
ESIGENZE**

**IL GIOCO:
INTENSO E
VELOCE**



La pianificazione deve rispettare questi parametri

LE FASI SENSIBILI

ETÀ		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Capacità Coordinative	Capacità di Apprendimento Motorio			■	■	■	■	■			■	■
	Capacità di Differenziazione, 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		■	■	■	■	■	■	■			

Regole per una pianificazione efficace

CARATTERISTICHE DI UNA SEDUTA:

- La seduta deve garantire alte ripetizioni, alternate a dei momenti istruenti, FARE – RIPETERE – RIUSCIRE = SIGNIFICA IMPARARE.
- La seduta deve avere un tema CHIARO E PRECISO, derivante dalle necessità dei propri atleti, in base al loro vissuto, deciso in base ad un processo di osservazione avvenuto nel gioco..
- Le situazioni ricreate attraverso l'utilizzo dei mezzi di allenamento devono rappresentare spaccati di gioco reali, e non un gioco snaturato dai propri principi (avanzare/pressare; continuare; sostenere).
- Le esercitazioni devono garantire una evoluzione che va dal semplice al complesso. L'evoluzione avviene nel momento che gli atleti apprendono e sono pronti a fare uno step in avanti (osservazione). I riferimenti per determinare più o meno difficoltà possono riassumersi in:
 - gestione dei tempi di avvio o gioco;
 - gestione degli spazi;
 - gestione dei numeri;
 - gestione delle difficoltà.
- L'errore è un momento di comprensione, la sua correzione deve suscitare un processo di riflessione nell'atleta
- Esigiamo alte ripetizioni, alte intensità dai nostri atleti: l'allenatore facilita il movimento, muovendosi lui stesso. Toni di voce incerti/bassi, non chiarezza dell'obiettivo, staticità fisica non trasmettono velocità.



Regole per una pianificazione efficace

FISSIAMO CHE:

- La seduta deve essere svolta in un clima di estrema serenità
- Deve risultare molto divertente e gratificante
- Deve essere organizzata in tutti i suoi aspetti
- Deve essere finalizzata
- Deve prevedere tante attività diverse

Regole per una pianificazione efficace

PROCEDURA METODOLOGICA COMUNE:



PIANIFICAZIONE DELLA SEDUTA

Considerare:

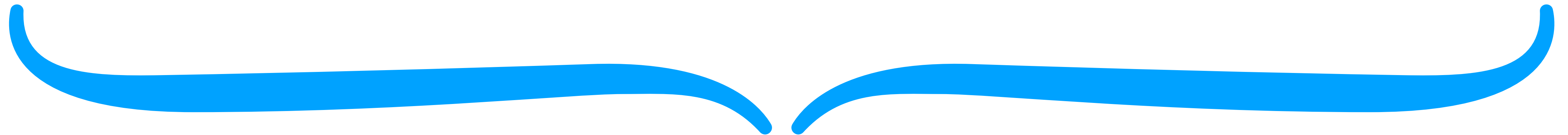
- Numero dei giocatori e degli allenatori
- Durata e conclusione
- Materiale, strutture, disposizione
- Meteo
- Piano di sicurezza

La seduta deve essere:

- Finalizzata
- Attiva
- Varia
- Divertente
- Sicura

LA SEDUTA TIPO

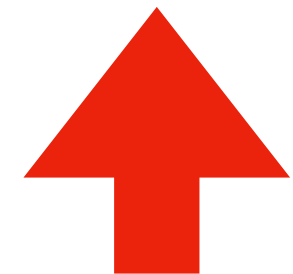
INDIVIDUARE IL TEMA IN BASE ALL'OSSERVAZIONE FATTA NEL GIOCO



90 MINUTI

LA SEDUTA TIPO

INDIVIDUARE IL TEMA IN BASE ALL'OSSERVAZIONE FATTA NEL GIOCO



BRIEFING BREVE - CONDIVISIONE DEL TEMA CON I PROPRI ATLETI (ATTRAVERSO QUESTIONING) E DEI FATTORI CHIAVE PER RENDERE EFFICACI I COMPORTAMENTI

LA SEDUTA TIPO

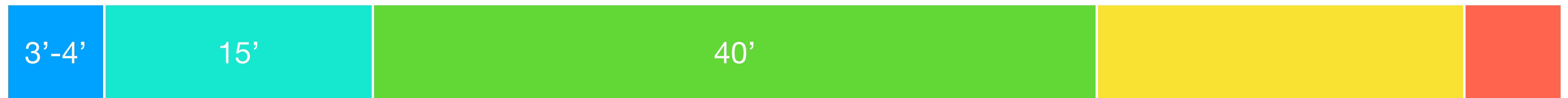
INDIVIDUARE IL TEMA IN BASE ALL'OSSERVAZIONE FATTA NEL GIOCO



ATTIVAZIONE - CENTRATA SUL TEMA

LA SEDUTA TIPO

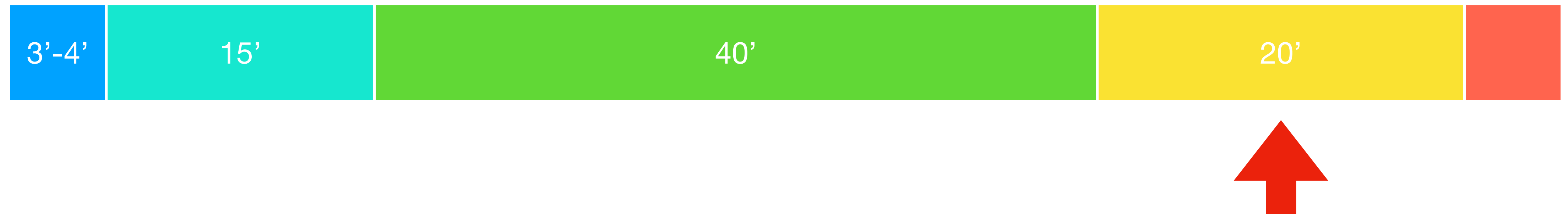
INDIVIDUARE IL TEMA IN BASE ALL'OSSERVAZIONE FATTA NEL GIOCO



PARTE CENTRALE - CENTRATA SUL TEMA, USO DELLA GIUSTA PROGRESSIONE

LA SEDUTA TIPO

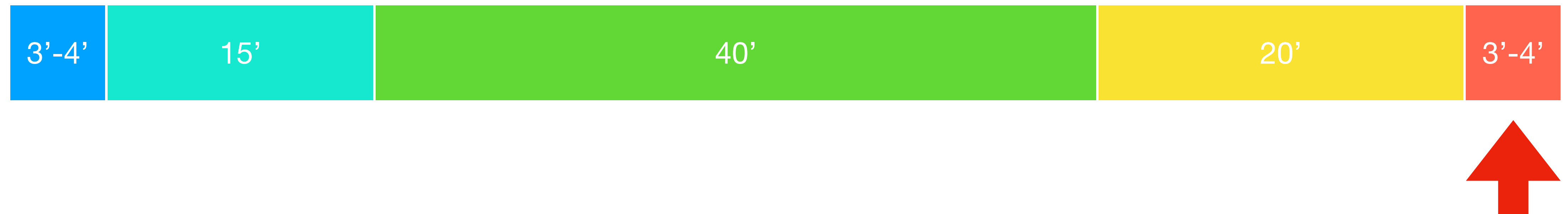
INDIVIDUARE IL TEMA IN BASE ALL'OSSERVAZIONE FATTA NEL GIOCO



VERIFICA FINALE- CENTRATA SUL TEMA

LA SEDUTA TIPO

INDIVIDUARE IL TEMA IN BASE ALL'OSSERVAZIONE FATTA NEL GIOCO



DEBRIEFING FINALE - CONFRONTO SUL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI CON I PROPRI ATLETI (ATTRAVERSO QUESTIONING) FISSARE I FATTORI CHIAVE PER RENDERE EFFICACE L'APPRENDIMENTO

IL METODO IN PROGRESSIONE

USANDO UNA METODOLOGIA IN **PROGRESSIONE**

CON L'OBIETTIVO DI RENDERE IL GIOCO COMPRENSIBILE E REALIZZABILE, SEMPLIFICARLO MA CONTINUANDO A RISPETTARNE LA REALTÀ, LE CARATTERISTICHE E I PRINCIPI

CERCANDO DI FAR VIVERE IL GIOCO CON ENTUSIASMO E STIMOLARE IL DESIDERIO DI TENTARE E RITENTARE, SENZA TIMORE DI SBAGLIARE.

- **DAL GENERALE AL PARTICOLARE** - ovvero dalla comprensione della situazione al come realizzarla
- **DAL CONOSCIUTO ALL'IGNOTO** - ovvero partendo da ciò che l'atleta conosce e sa fare
- **DAL SEMPLICE AL COMPLESSO** - ovvero usando un apprendimento progressivo che dia **soddisfazione**
- **DAL GREZZO AL FINE** - ovvero dare priorità **all'efficacia** anche in forma grezza per poi raffinarla

PROPOSTE “**INTENSE**” CON L'OPPOSIZIONE PER STIMOLARE IL RAPPORTO CAUSA/ EFFETTO ESISTENTE TRA ATTACCO E DIFESA



SVILUPPARE UNA PROGRESSIONE CHE ABBA COME OBIETTIVO SVILUPPARE LA COMPRENSIONE E LA QUALITÀ DI RISOLUZIONE DEL GIOCO SULLO SPAZIO IN UNDER 14



IL METODO IN PROGRESSIONE

LA PROGRESSIONE:

- Assicurati che l'obiettivo di base sia acquisito
- Organizza sfide gradualmente per far migliorare i giocatori
- Sii consapevole della disomogeneità
- Sii consapevole dei cali di abilità e tecnica sotto pressione
- Sii consapevole di una possibile ampia varietà di abilità
- Sii paziente

SVILUPPARE 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

RAPIDA RIFLESSIONE

- Quali erano gli aspetti chiave di apprendimento della seduta?
- A che livello i giocatori hanno gradito la seduta?
- A che livello io ho gradito la seduta?
- Cosa potrei migliorare la prossima volta?
- Qualche giocatore si è infortunato e/o ha richiesto maggiori attenzioni?
- Ho impegnato e incoraggiato positivamente tutti? Se no, chi?
- Verifica il Rapporto fatto – parlato (osservazione video o cronometro) e il rapporto fatto – non fatto (tempi morti);
- Quanto motorio? Il nostro è un gioco di abilità motorie;
- Sei uscito fuori tema;
- Ti sei confrontato con un tuo collega sulla tua seduta?
- Hai seguito un'evoluzione all'interno della seduta? in base a quali fattori?

GESTIRE L'ALLENAMENTO

Considerare:

- Sicurezza
- Rispettare il tempo
- Sistemare in anticipo spazi e materiali
- Consegne semplici
- Dimostrazioni
- Posizione
- Linguaggio
- Rinforzi positivi
- Divertente e scorrevole
- Limitare i tempi morti
- Rapporto fatto/parlato

LISTA DI CONTROLLO SULLA SICUREZZA

Verifica dello stato dei giocatori infortunati

Piano di emergenza sul momento:

- Elenco contatti dei servizi di emergenza
- Facilità di accesso al telefono
- Kit primo soccorso disponibile (aggiornato regolarmente)
- Brevetto di primo soccorso?



Verifica e revisione delle attrezzature d'allenamento :

- Sacchi placcaggio/ scudi
 - Cinesini/ coni

Assicurarsi del corretto uso dell'equipaggiamento personale dei giocatori.

- (paradenti, parastinchi, spalliere, caschetti, etc.)

Verifica e revisione delle aree d'allenamento:

- Spogliatoi
- Docce / Bagni
- Terreno / area allenamento

Conoscere le esigenze mediche, le condizioni e i farmaci dei giocatori

Allenare la competenza Tecnica

un gesto, un mezzo a disposizione della comprensione di ogni giocatore:

UTILIZZA:

- Consegne chiare all' opposizione
- Piccoli gruppi (individuale, ranghi ridotti, collettivo parziale)
- Tante ripetizioni
- Pressione attraverso ripetizioni, velocità, distanza, spazio e competizione
- Attenzione sui fattori chiave e sull'esecuzione Attenzione sul "come"

Allenare la competenza Tattica

Comprensione di una situazione durante il gioco, una presa di decisione legata ad un processo di elaborazione:

UTILIZZA:

- 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”

Allenare la competenza Strategica

Un'adattamento decisionale elaborato nel tempo:

UTILIZZA:

- Situazioni di comprensione prima dell'avvio del gioco (invio, mischia, touch, cp)
- Un sistema di compressione aperto
- 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”

IL METODO

GIOCO

E LE SUE ESIGENZE

SITUAZIONE
TATTICA

ESSENZA

EFFICACIA

GIOCATORE

E LE SUE COMPETENZE

FORMATORE/
ALLENATORE

COGNITIVE

AFFETTIVE/
RELAZIONALI

MENTALI

MOTORIE/
FISICHE

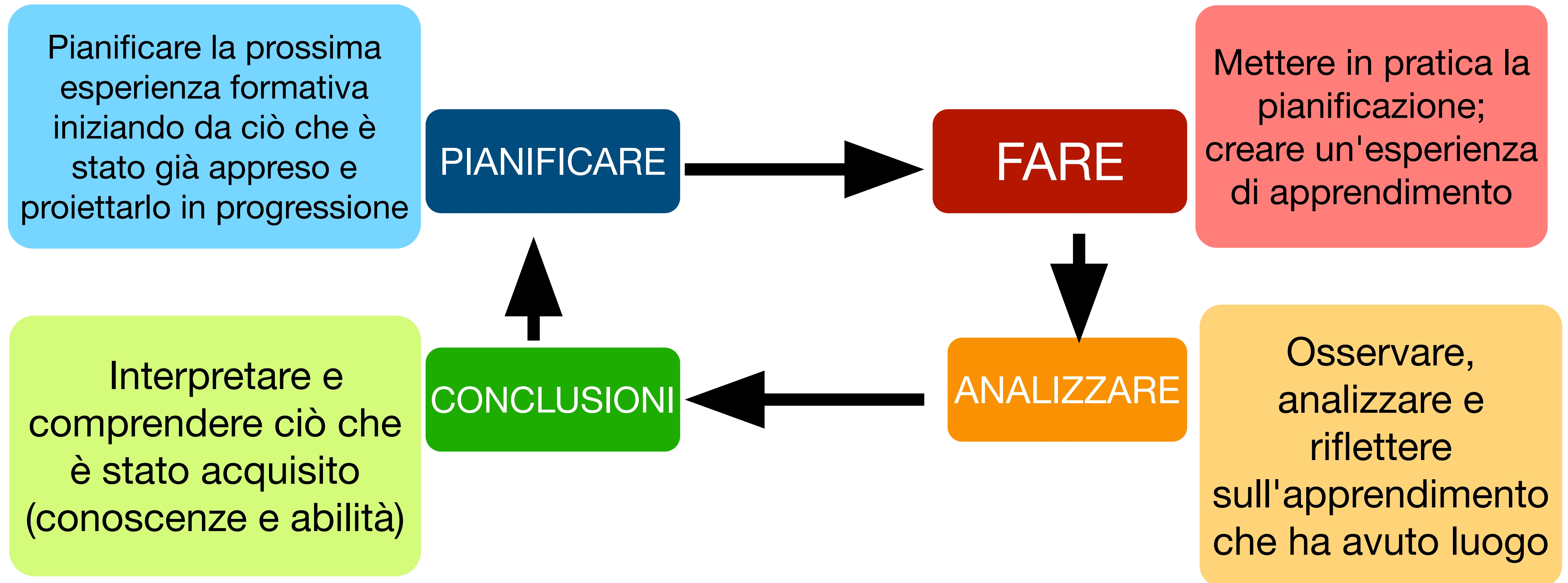
TECNICHE/
TATTICHE

POLIVALENTI

SPECIFICHE DI RUOLO

**OSSERVA- VALUTA-INTERVIENE PER FACILITARE
L'APPRENDIMENTO**

Il processo di apprendimento



IL METODO IN SINTESI

- **Organizzazione e pianificazione efficace** del processo di apprendimento
- Rispettare **ESSENZA, PRINCIPIO DI UTILITÀ e REALTÀ DEL GIOCO**
- Trasmettere **LA CONOSCENZA DEL GIOCO** attraverso il **GIOCO STESSO**
- Utilizzo dell'**opposizione** per allenare il “*Momento Tattico*”
- Esercitazione in **progressione** usando i giusti **mezzi dell'allenamento** e i corretti **condizionamenti**
- Esercitazione gestita con la giusta **intensità** “*istruente - allenante*”
- Gestione oculata dell'**errore** e del giusto **feedback interrogativo**
- **Processo di analisi** efficace per definire gli obiettivi futuri

Alberto Bartolini

349 1715317

al.bartolinialberto@federugby.it

Mattia Filippini

347 0670514

al.filippinimattia@federugby.it

GRAZIE

