



METODI E MEZZI PER L'ALLENAMENTO

“Convalida” Corso Allenatori Livello III “adulti”



DI COSA PARLEREMO

Modulo 1

- ◆ **Caratteristiche:**
 - ◆ Processo di apprendimento
 - ◆ Principi di apprendimento degli adulti
 - ◆ Filosofia; Approccio; Responsabilità; Competenze

Modulo 2

- ◆ **Il rugby:**
 - ◆ Caratteristiche; Essenza; Principi; Realtà del gioco

Modulo 3

- ◆ **Il metodo:**
 - ◆ I mezzi di allenamento
 - ◆ La progressione e i condizionamenti
 - ◆ I.D.E.A.
 - ◆ Gestione dell'errore e comunicazione
 - ◆ Modelli di analisi della prestazione

Modulo 4

- ◆ **La pianificazione e la seduta efficace:**
 - ◆ Programmazione; Organizzazione; Sicurezza
 - ◆ Regole per una pianificazione efficace
 - ◆ La seduta tipo
 - ◆ Prima, durante e dopo la gestione della seduta
 - ◆ Allenare le competenze tecniche , tattiche e strategiche

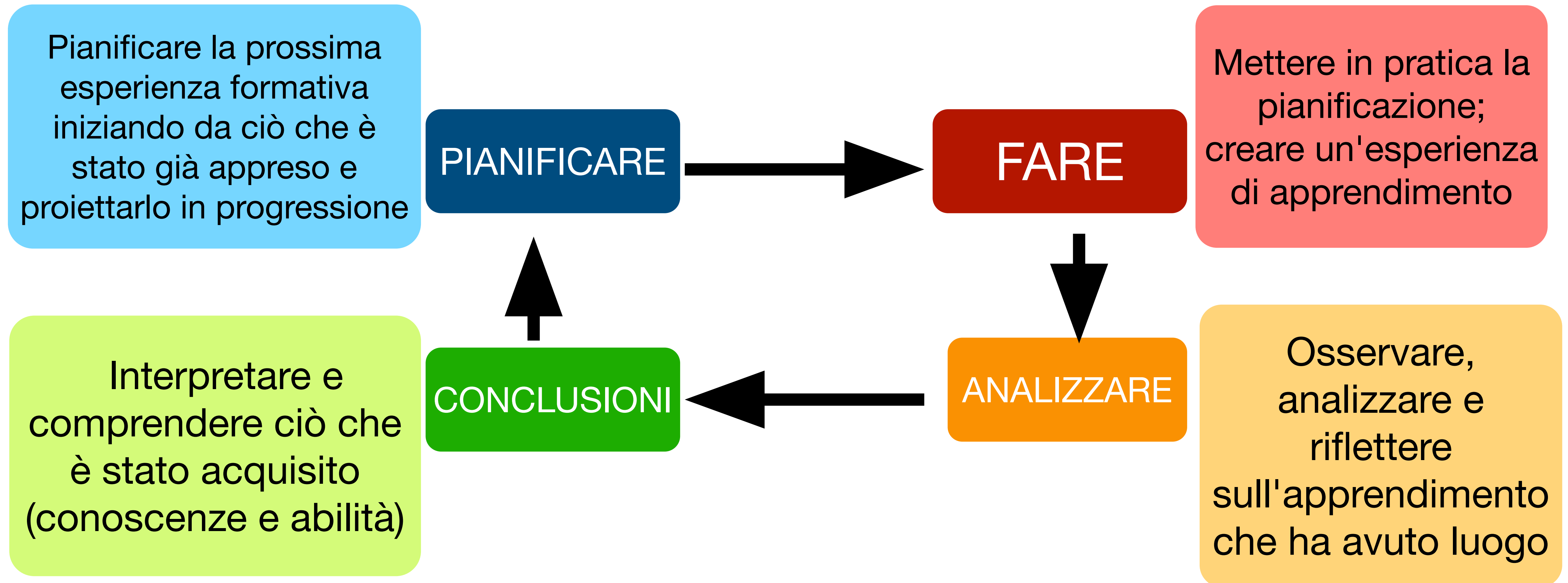
MODULO 1

CARATTERISTICHE

Il processo di apprendimento



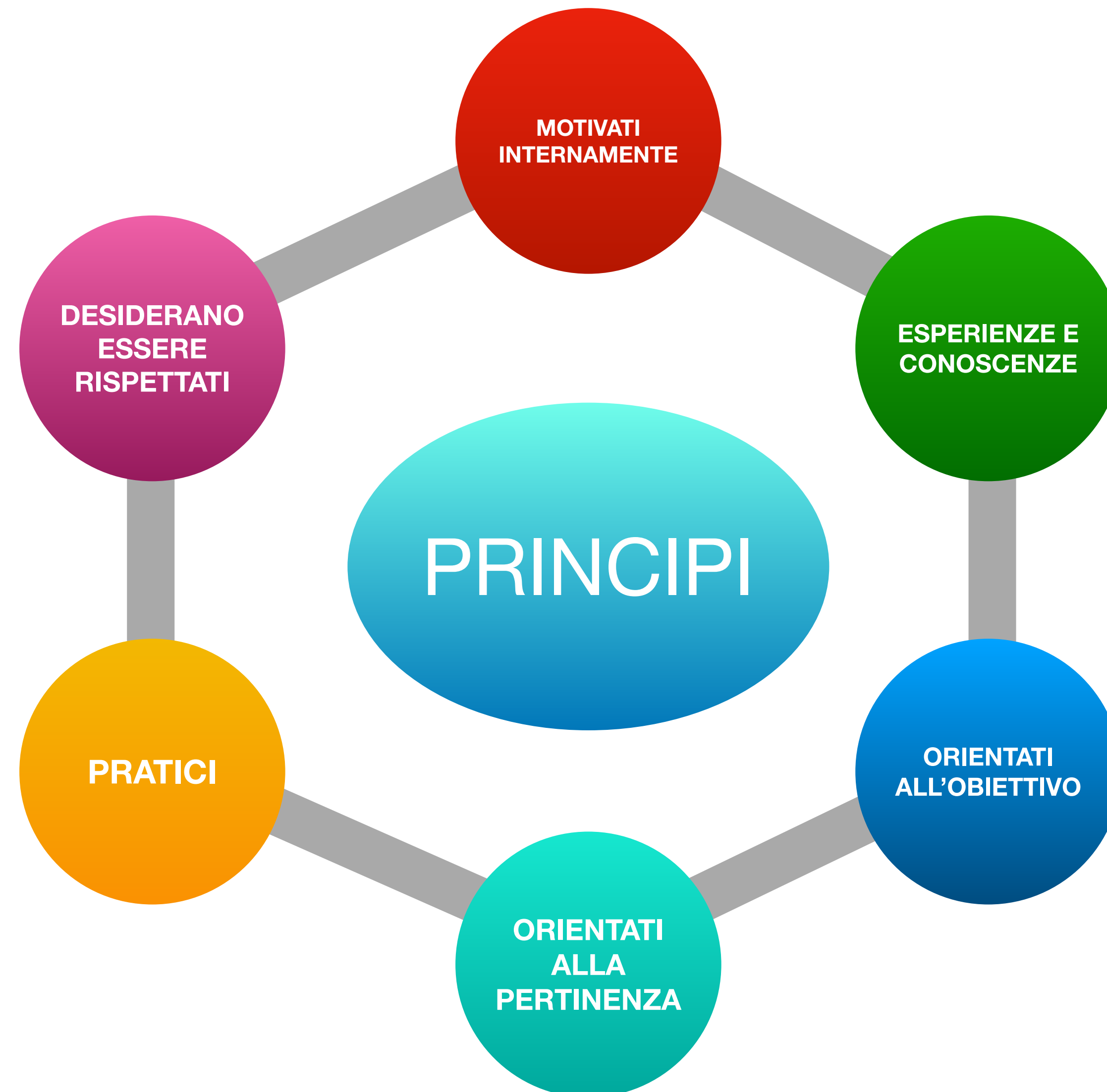
Il processo di apprendimento



Principi di apprendimento degli adulti

1. Gli adulti sono motivati internamente e autogestiti
2. Gli adulti portano esperienze e conoscenze di vita alle esperienze di apprendimento
3. Gli adulti sono orientati all'obiettivo
4. Gli adulti sono orientati alla pertinenza
5. Gli adulti sono pratici
6. Gli adulti desiderano essere rispettati

Principi di apprendimento degli adulti



FILOSOFIA

***“UNA TEORIA O UN ATTEGGIAMENTO
CHE FUNGE DA PRINCIPIO GUIDA PER IL
COMPORTAMENTO”***

Creando un ambiente sportivo piacevole e sicuro

Rifletti su qual'è la TUA filosofia di RUGBY e di ALLENAMENTO

LA FILOSOFIA INFLUENZA...

La tua prospettiva sui risultati

Giocatori e competizioni



La tua relazione
allenatore/giocatori

Giocatori ed errori

Giocatori ed essere vincenti

Giocatori e autostima

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

RESPONSABILITA'

***“CAPACITÀ DI RISPONDERE DEL PROPRIO COMPORTAMENTO
RENDENDONE RAGIONE E ACCETTANDO LE CONSEGUENZE:***

- A) RESPONSABILITA' MORALE, LEGALE, MENTALE***
- B) SERIETA', AFFIDABILITA'”***

Rifletti su quali pensi siano le TUE responsabilità come allenatore

RESPONSABILITA'

- *Benessere dei giocatori*
- *Etica e Regole*
- *Visione equilibrata*
- *Migliorare le competenze personali*
- *Modello di comportamento*

REQUISITI

**“... QUALITÀ RICHIESTE, DOTI O CONDIZIONI
NECESSARIE PER CONSEGUIRE UNO SCOPO,
IN CONFORMITÀ A DETERMINATI
REGOLAMENTI”**

Rifletti su quali pensi siano i requisiti principali secondo TE per gestire il tuo lavoro



RESPONSABILITA' E REQUISITI PRINCIPALI

- *Sicurezza dei giocatori*
- *Imparzialità*
- *Modello di comportamento- essere un esempio*
- *Correttezza/Coerenza*
- *Seguire istruzioni mediche professionali*
- *Fornire rinforzi positivi*
- *Accrescere le proprie competenze*
- *Filosofia di allenamento “un facilitatore”*

Le competenze fondamentali dell'allenatore

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

Il saper fare didattico dell'allenatore

-SAPER MOTIVARE

Saper motivare gli atleti 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 l'efficacia

-SAPER OSSERVARE

Saper analizzare il comportamento motorio, tecnico e tattico degli atleti evitando un'eccessiva influenza di fattori soggettivi, abitudini e distorsioni. Conoscere e saper analizzare il piano strategico.

-SAPER VALUTARE

Saper verificare e valutare gli atleti e l'efficacia dell'insegnamento e produrre una documentazione su ognuno di loro, sull'attività svolta, i miglioramenti raggiunti e i cambiamenti realizzati

MODULO 2

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



Bambini



Adolescenti



Adulti



Elite



Il Gioco diventa più veloce e specializzato spostando il focus dal generale allo specifico; dal divertimento – partecipazione – prestazione – risultati. Tutto diventa più preciso



Le capacità dei giocatori aumentano con la maturità. Si richiede e ci si aspetta una maggiore attenzione al dettaglio e competenza per sviluppare abilità tecniche, tattiche, strategiche, fisiche, mentali e di stile di vita.

L'allenatore adotta un efficace processo di allenamento appropriato alle capacità e alle necessità del giocatore – fisiche, tecniche, emotive, cognitive, relazionali; rispettando la realtà ed i principi adeguati alle capacità del giocatore

CARATTERISTICHE LIVELLO 3



Riflessione su quelle che sono le caratteristiche del giocatore per questo livello di Rugby

Adulti



Riflessione su quelle che sono le caratteristiche del gioco per questo livello di Rugby



Riflessione su quelle che sono le caratteristiche di un allenatore efficace e del contesto di allenamento per questo livello di Rugby

CARATTERISTICHE LIVELLO 3



Seniores	Responsabilità - grande impegno - pensiero indipendente - capacità di autogestione - massima prestazione fisica - necessitano di inclusione nei processi -
----------	--



Seniores	Un gioco continuo caratterizzato da grande intensità, dalla presa di decisioni efficaci (tattiche e strategiche) in relazione alla molteplicità di opzioni, sotto la massima pressione.
----------	---



Seniores	Un facilitatore che tramite l'ascolto e il rispetto delle opinioni dei giocatori condivida un progetto che porti ad una identità di gioco e di squadra, si prenda la responsabilità della preparazione e della gestione della stessa, focalizzando la relazione tra prestazione e risultato
----------	---

Principi, caratteristiche principali e realtà del gioco del rugby

PRINCIPI DEL GIOCO:
AVANZARE/PRESSARE
SOSTENERE
CONTINUARE

È UNO SPORT DI:
SQUADRA
SITUAZIONE
COMBATTIMENTO
CONTINUITÀ (RELAZIONE ATT/DIF)
FASI DI CONQUISTA
FUORIGIOCO

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

CHE RICHIEDE:
VELOCITÀ DI ESPRESSIONE
ADATTABILITÀ
ACCELERAZIONI E DECELERAZIONI
FORZA
RESISTENZA
AGILITÀ E PRECISIONE

IN SINTESI ALTA INTENSITÀ

Una squadra è efficace se...



Rispetta **“L'ESSENZA”** del gioco



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 del possesso
- Prima fase
- Transizione e Contrattacco (cambio del possesso)

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 REALTÀ DEL GIOCO

- **Movimento del gioco**

- **Gioco (attacco e difesa), dopo la prima fase**
- **Collettivo e individuale; adattamento; utilità; distribuzione e ridistribuzione; presa di decisione.**
- **Principi: avanzamento; sostegno; continuità; pressione.**

LA REALTÀ DEL GIOCO

- **La contesa del possesso**

- **Placcaggio; contesa a terra; ruck; continuità; sostegno.**

LA REALTÀ DEL GIOCO

- **Prima fase**

- **Mischia; touche; invio; lancio di gioco; avanti e trequarti; penalità.**

LA REALTÀ DEL GIOCO

- **Transizione e contrattacco (cambio di possesso)**

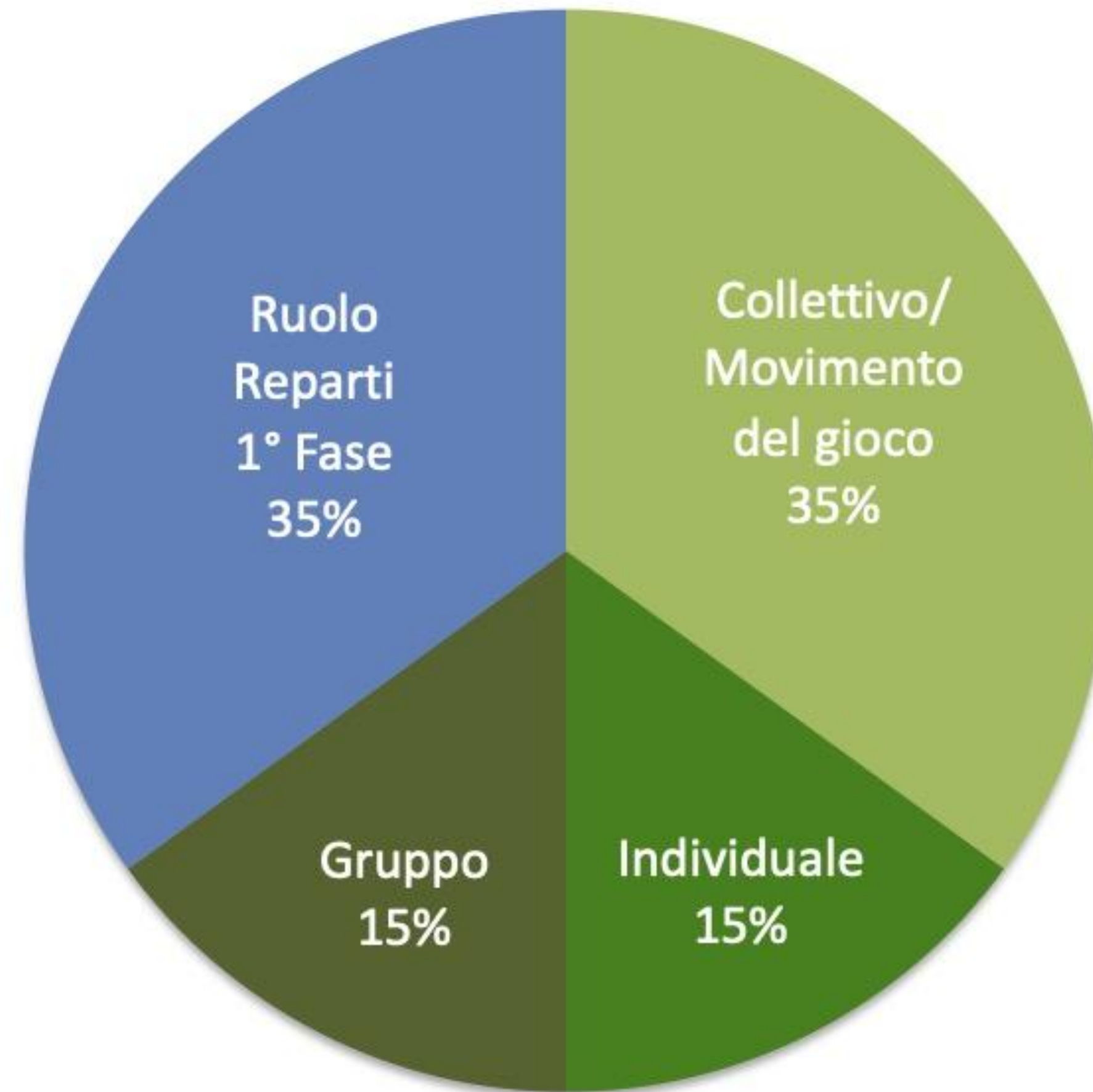
- **Transizione**

- **Contrattacco**

MODULO 3

IL METODO

Adulti



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 redistribuzione	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 redistribuzione	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

INDIVIDUALE: TECNICO frequenza

RANGO RIDOTTO



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

INDIVIDUALE: TECNICO ampiezza

RANGO RIDOTTO



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

INDIVIDUALE: SFIDA

RANGO RIDOTTO



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

INDIVIDUALE: TATTICO TECNICO 1

RANGO RIDOTTO



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

INDIVIDUALE: TATTICO TECNICO 2

RANGO RIDOTTO



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

INDIVIDUALE: TATTICO TECNICO 3

RANGO RIDOTTO



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

INDIVIDUALE: TATTICO TECNICO 4

RANGO RIDOTTO



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

INDIVIDUALE: RUOLO 3/4

RANGO RIDOTTO



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

GRUPPO: REPARTO 3/4

COLLETTIVO PARZIALE



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

GRUPPO: lanci di gioco

COLLETTIVO PARZIALE



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

GRUPPO: giochi da p.i. (ASSE)

COLLETTIVO PARZIALE



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

GRUPPO: giochi da p.i. EVOLUZIONE (ASSE)

COLLETTIVO PARZIALE



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

GRUPPO: giochi da p.i. (SPAZIO)

COLLETTIVO PARZIALE



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

GRUPPO: ritorno da Z3

COLLETTIVO PARZIALE



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

COLLETTIVO TOTALE



I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

COLLETTIVO: DA LANCIO DI GIOCO

COLLETTIVO TOTALE



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 STIMOLARE LA COMPRENSIONE E LA QUALITÀ DI RISOLUZIONE DEL GIOCO DIFENSIVO DA PUNTO DI INCONTRO



IL METODO IN PROGRESSIONE

LA PROGRESSIONE:

- Assicurati che l'obiettivo di base sia acquisito
- Organizza sfide graduali per far migliorare i giocatori
- Sii consapevole delle differenze tra atleti
- Sii consapevole dei cali di abilità e tecnica sotto pressione
- Sii consapevole di una possibile ampia varietà di abilità
- Sii paziente

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**

COMPETENZE DI INSEGNAMENTO

I

Introduzione

- **Ottieni attenzione**
- **Posizionati per vedere tutti i giocatori**
- **Dai un nome all'abilità e dai un motivo**
- **Metti l'abilità nel contesto**
- **Tieni brevi le spiegazioni**

COMPETENZE DI INSEGNAMENTO

D

Dimostrazione

- **Dimostra nel contesto: collega l'abilità al gioco**
- **Dimostrazioni di qualità**
- **Ripeti le dimostrazioni per rafforzare la comprensione**
- **Usa domande per capire**

COMPETENZE DI INSEGNAMENTO

E

Esperienza

- **Fattori chiave**
- **Progressioni - ripetizioni, tempo, velocità, spazio, opposizione, competizione**
- **Varietà di esercizi**
- **Pratiche brevi e frequenti quando si impara una nuova abilità**
- **Sfidare ma sperimentare il successo**



COMPETENZE DI INSEGNAMENTO

A

Assistenza – potenziamento

- **Osservare le prestazioni**
- **Identificare i fattori chiave per l'attenzione**
- **Correggere un errore alla volta**
- **Sii positivo nel feedback**
- **Mantenere un feedback breve**
- **Permetti ai giocatori di esercitarsi**
- **Usa i giocatori per aiutare gli altri giocatori**



GESTIONE DELL'ERRORE

RICORDIAMO 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

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.

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 4

LA PIANIFICAZIONE E LA SEDUTA EFFICACE

PROGRAMMAZIONE ORGANIZZAZIONE SICUREZZA

- Elementi principali per programmare e organizzare sessioni di allenamento produttive, sicure e piacevoli - appropriate al rugby di Livello 3
- Corretta proporzione di contenuti di rugby per produrre un programma di periodizzazione appropriato per il rugby di Livello 3
- Checklist per la sicurezza

Regole per una pianificazione efficace

DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

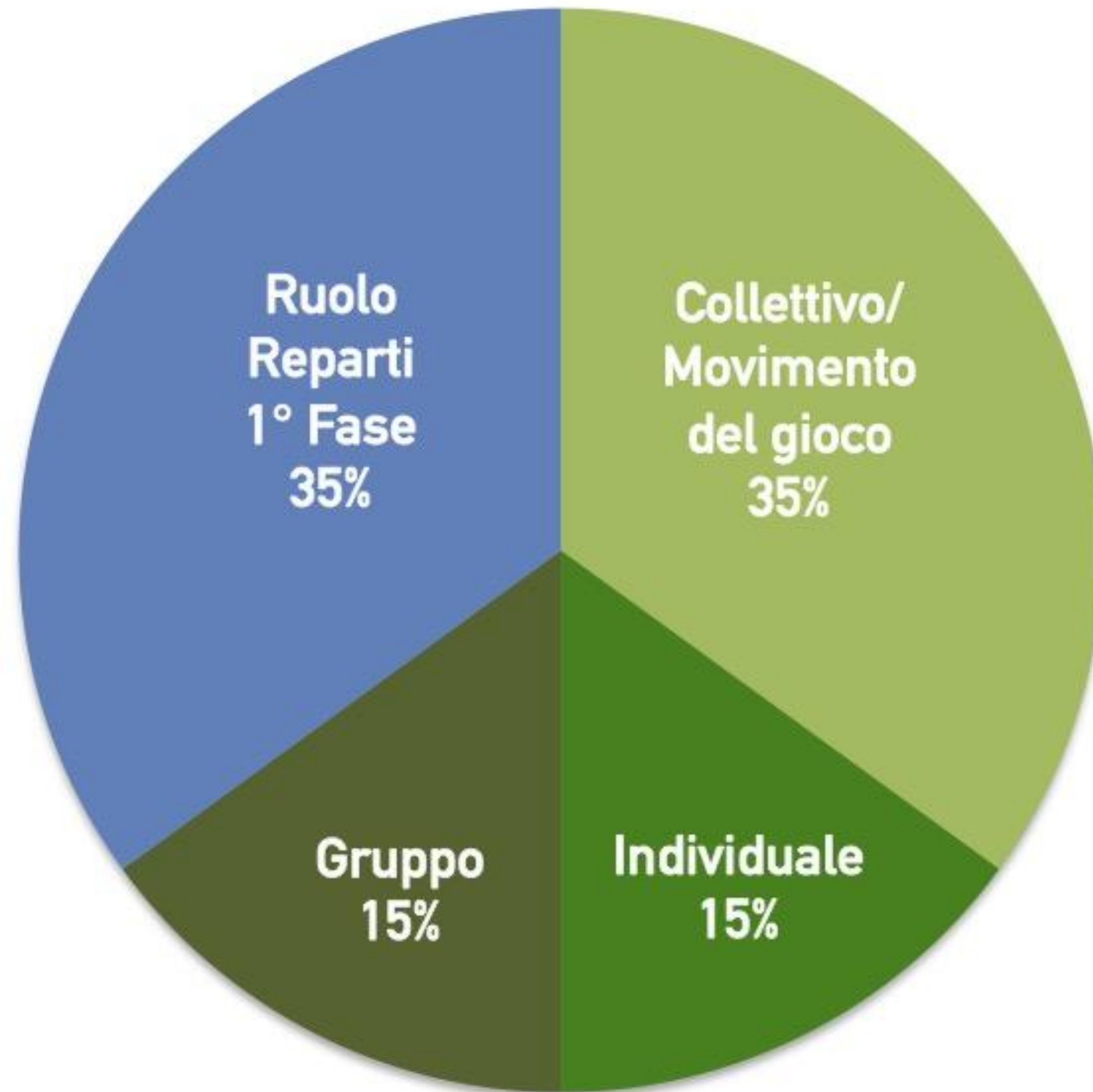
- Realistico e realizzabile
- Stimolante e impegnativo
- Risoluzione dei problemi

GLI OBIETTIVI DEVONO RIFLETTERE:

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

La pianificazione deve rispettare questi parametri

Adulti



Attività Ridotte
Individuale/Ruolo

Competenze
Tattico/Tecniche

Attività Ridotte
Gruppo/Reparto

Competenze
Tattico/Tecniche

Attività Collettive
MdG/LdG

Competenze
Strategico/Tattiche

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:



Sessione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
Tema Colletivo											PARTITA				PARTITA				PARTITA		
Attacco / Difesa																					
Gruppo-Ridotti																					

Conosco i giocatori

I giocatori conoscono me

Numeri dello Staff

Tipologia di giocatori

Tanti giocatori nuovi

Allineamento dello Staff


Numero di sedute settimanali

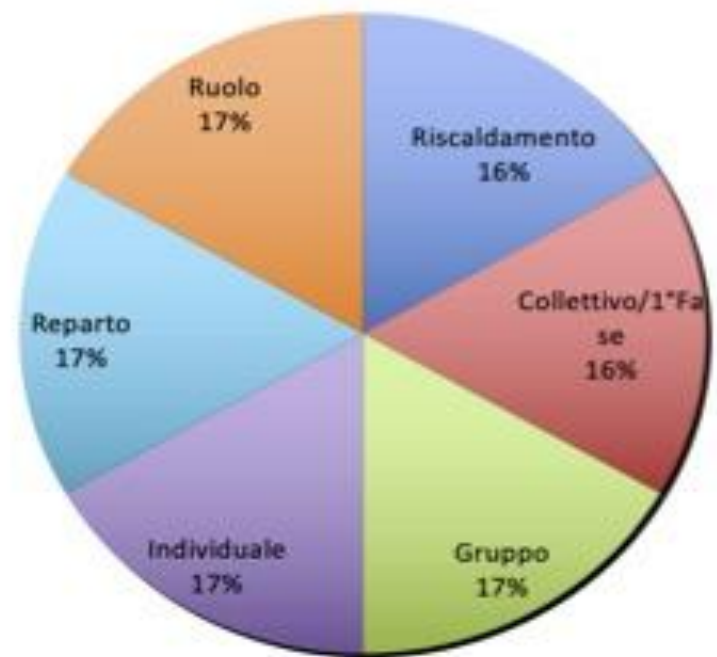
Quando allenare competenze collettive?

Quando allenare competenze Reparti/Gruppo?

Quando allenare competenze Ruolo/Individuale?

SCHEMA SEDUTA SINGOLA

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1						F.I.R. Allenamento								
2														
3														
4	Squadra:		Data:		Allenatore:			Durata:						
5														
6	Tema:													
7														
8														
9	Riscaldamento:						Collettivo/1° Fase							
10	1.						1.							
11	2.						2.							
12	3.						3.							
13	4.						4.							
14	5.						5.							
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														
35														
36														
37														
38														
39														
40														
41														
42														
43														
44														
45														
46														
47														
48														
49	Reparto:						Individuale							
50	1.						1.							
51	2.						2.							
52	3.						3.							
53	4.						4.							
54														
55														
56														
57														
58	Ruolo:						Ruolo:							
59	1.						1.							
60	2.						2.							
61	3.						3.							
62	4.						4.							
63														
64														
65														
66														
67														
68														
69														
70														
71														
72														
73														
74														
75														
76														
77														
78														
79														
80														
81														
82														
83														
84														
85														
86														
87														
88														
89														
90														
91														
92														
93														
94														
95														
96														
97														
98														
99														
100														



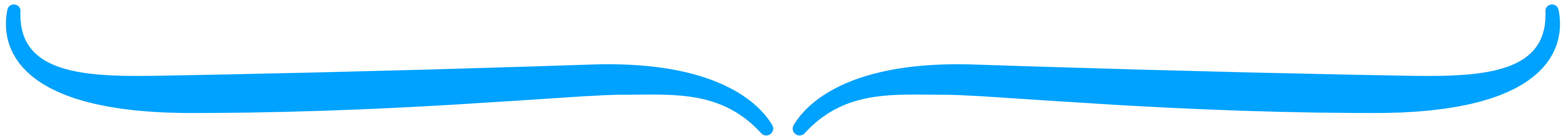
Attività	Attività (Minuti)
Riscaldamento	15
Collettivo/1° Fase	15
Gruppo	15
Individuale	15
Reparto	15
Ruolo	15



LA SEDUTA TIPO

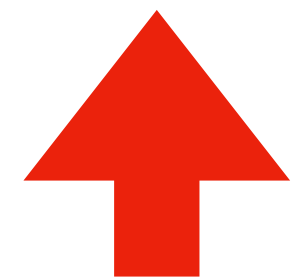
15' - 30'

RIUNIONE TECNICA



90 MINUTI (60'? 120'?)

LA SEDUTA TIPO



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

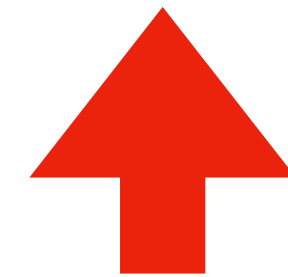
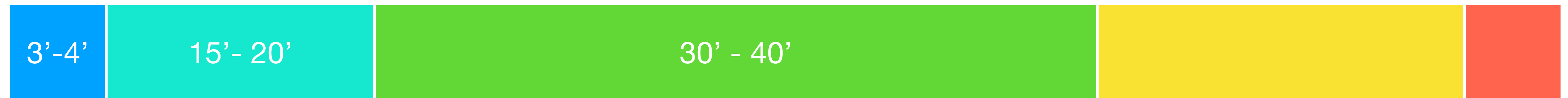
LA SEDUTA TIPO



ATTIVAZIONE - CENTRATA SUL TEMA
ATLETICA - LUDICA - TECNICA - TATTICA

AREA DI SVILUPPO DEL GIOCO (INDIVIDUALE-GRUPPO-COLLETTIVO)
MEZZI DI ALLENAMENTO (R.R. - COLL. P. - COLL. T.)
USO DEI CONDIZIONAMENTI IN PROGRESSIONE

LA SEDUTA TIPO



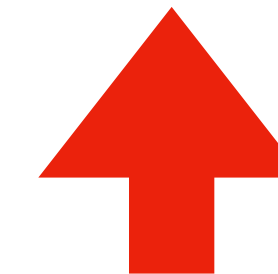
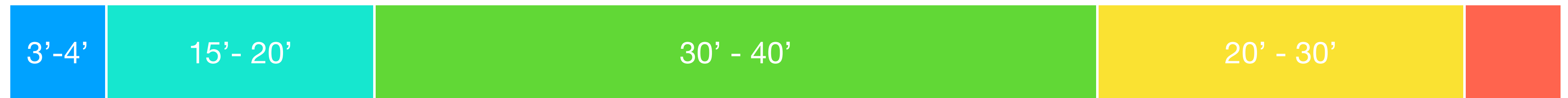
PARTE CENTRALE - CENTRATA SUL TEMA

AREA DI SVILUPPO DEL GIOCO (INDIVIDUALE-GRUPPO-COLLETTIVO)

MEZZI DI ALLENAMENTO (R.R. - COLL. P. - COLL. T.)

USO DEI CONDIZIONAMENTI IN PROGRESSIONE

LA SEDUTA TIPO



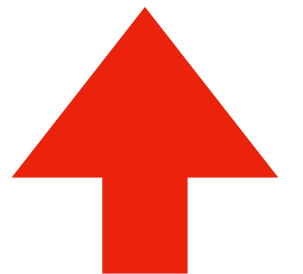
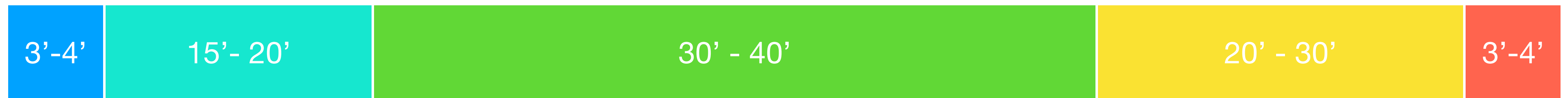
VERIFICA FINALE- CENTRATA SUL TEMA

AREA DI SVILUPPO DEL GIOCO (GRUPPO-COLLETTIVO)

MEZZI DI ALLENAMENTO (COLL. P. - COLL. T.)

USO DEI CONDIZIONAMENTI PER RICERCARE LA SITUAZIONE

LA SEDUTA TIPO



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

PREPARAZIONE PER LA PRATICA

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

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

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 lavoro fisico-motorio? Il nostro è un gioco di abilità fisico-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?

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 comprensione 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”

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.

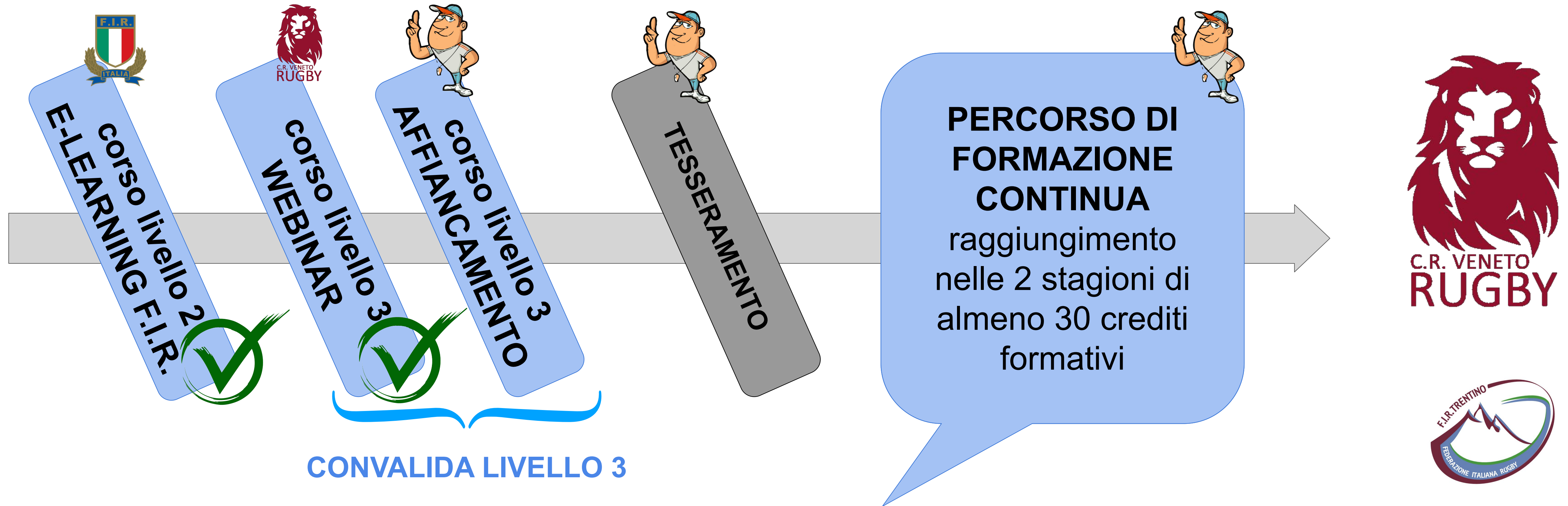
- (paradenti, parastinchi, spalliere, caschetti, etc.)

Verifica e revisione delle aree d'allenamento:

- Spogliatoi
- Docce / Bagni
- Terreno / area allenamento

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

PERCORSO DI FORMAZIONE ALLENATORI LIVELLI 3 (ADULTI)



PERCORSO DI FORMAZIONE CONTINUA

Effettivamente allenare una squadra delle categorie Serie C, B e Seniores Femminile e che raggiunga delle presenze in lista gara per almeno 10 incontri

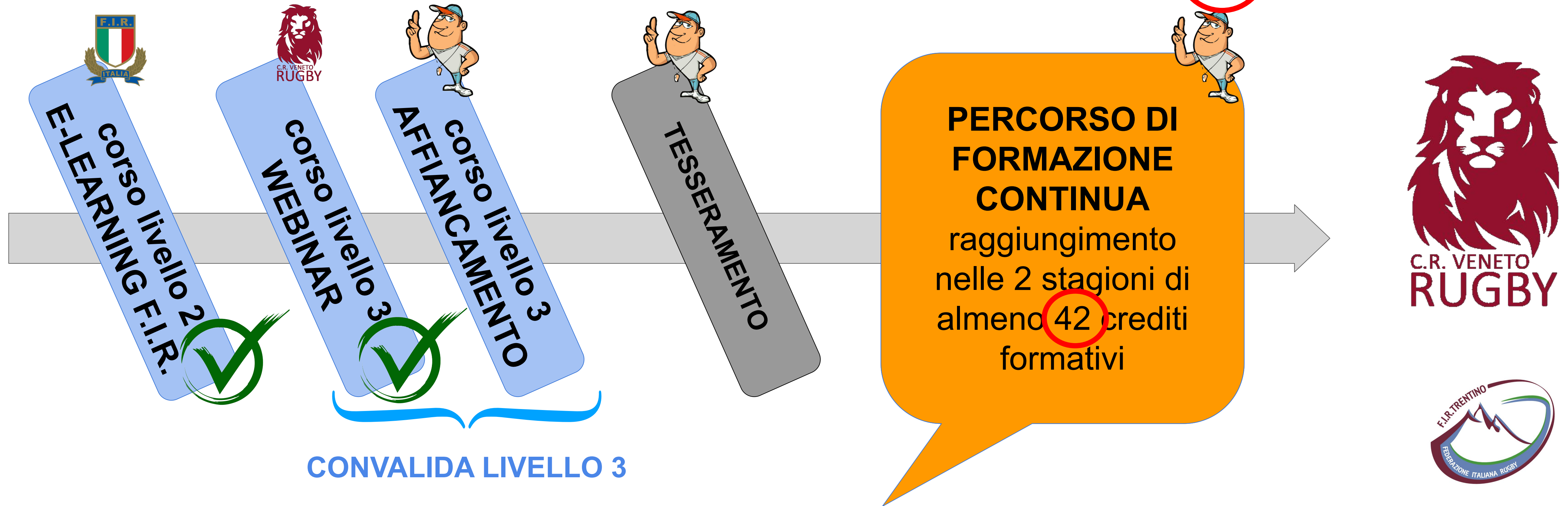
Partecipazione a 2 corsi di aggiornamento specifici per il livello (4 crediti ciascuno)

Presentazione al formatore regionale assegnato (tutor) della pianificazione di quattro settimane di allenamento in periodo di competizione (2 crediti)

Tutoraggio durante 2 sedute di allenamento da parte del tutor o di un tecnico indicato dal tutor stesso (10 crediti ciascuna)



PERCORSO DI FORMAZIONE ALLENATORI LIVELLI 3+ (ADULTI)



PERCORSO DI FORMAZIONE CONTINUA

Effettivamente allenare una squadra delle categorie Serie A ed Eccellenza e che raggiunga delle presenze in lista gara per almeno 14 incontri

Partecipazione a 2 corsi di aggiornamento specifici per il livello (4 crediti ciascuno)

Presentazione al formatore nazionale di: una pianificazione di un ciclo di allenamenti e di una profilazione dei giocatori della propria squadra (2 crediti ciascuno)

Tutoraggio durante 3 sedute di allenamento da parte del tutor o di un tecnico indicato dal tutor stesso (10 crediti ciascuna)



Alberto Bartolini

349 1715317

al.bartolinialberto@federugby.it

GRAZIE

