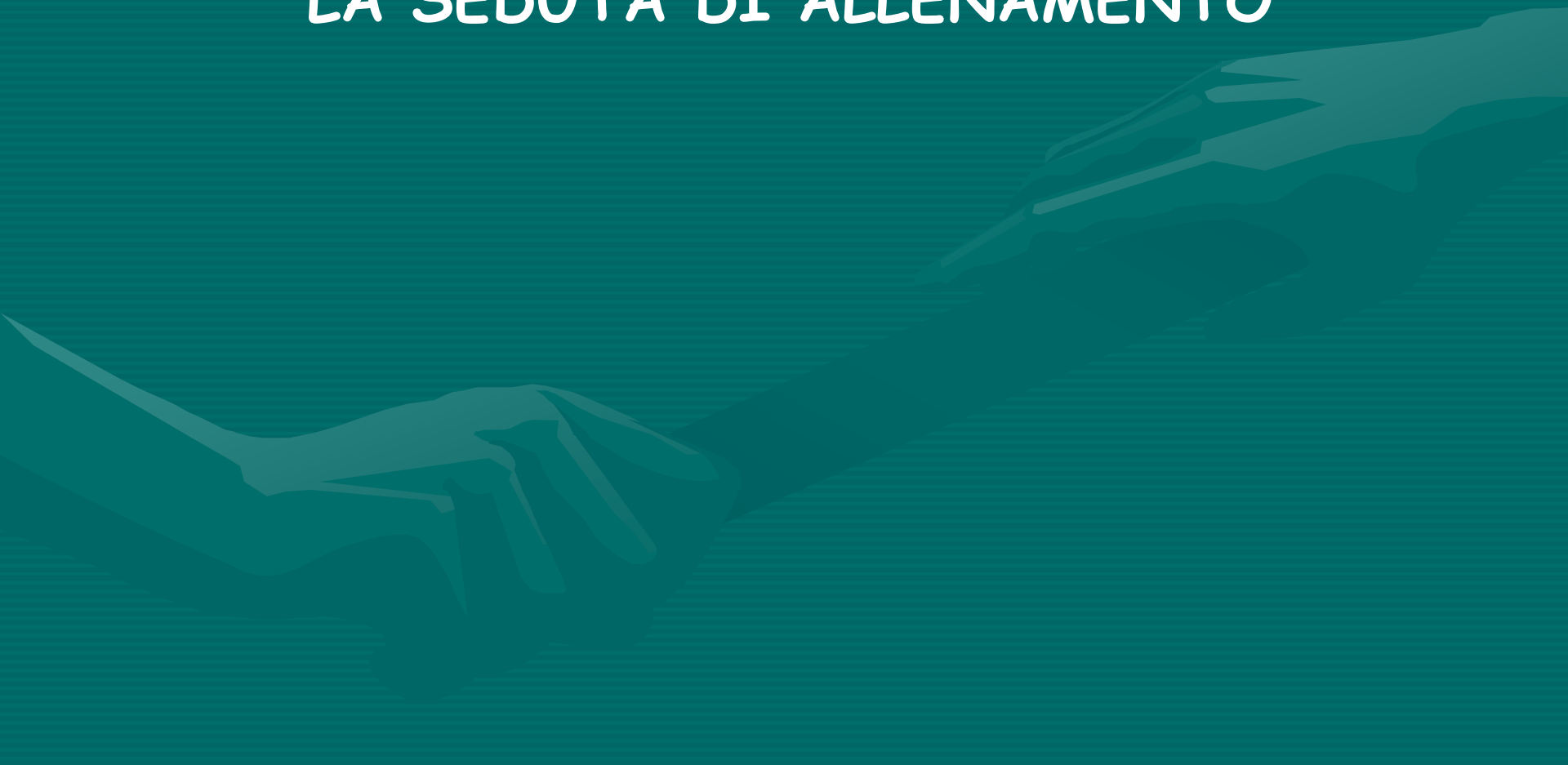


# LA SEDUTA DI ALLENAMENTO



# L'ISTRUTTORE

I PRESUPPOSTI ESSENZIALI CHE UN ISTRUTTORE DEVE  
*NECESSARIAMENTE* POSSEDERE:

**SAPERE** *Conoscenza delle problematiche dello sport specifico e di quello giovanile in particolare.*

**SAPER FARE** *Saper programmare, elaborare piani di lavoro per le fasce di età*

**SAPER FAR FARE** *Il momento del tirocinio in campo*

# L'ISTRUTTORE

Tutte le volte che l'istruttore va in campo deve saper **COSA FARE**,  
**COME** è importante **FARE**, ed essere capace di osservare  
**COME SI E' FATTO**.



L'**Istruttore** deve essere capace di osservare e di conoscere i suoi ragazzi per proporre un'attività "fatta su misura" per ciascuno dei suoi atleti.

Pedagogia attiva

# METODO

## DEDUTTIVI

- il metodo *prescrittivo – direttivo*
- il metodo *misto* (sintetico-analitico-sintetico)
- il metodo dell' *assegnazione dei compiti*

stile  
**DIRETTIVO**

Danno grande importanza al ruolo dell'insegnante (allenatore – istruttore) che non solo propone ma indica la soluzione del compito motorio da risolvere.

## VANTAGGI

Possono facilitare il controllo dello svolgimento del programma riducendo i tempi dell'apprendimento, rendendo le correzioni più mirate alle singole azioni e/o al singolo gesto.

## SVANTAGGI

È presente una eccessiva prescrittività e direttività che limita e spesso inibisce la creatività degli allievi.

## □ INDUTTIVI

- il metodo della *risoluzione dei compiti*
- il metodo della *scoperta guidata*
- il metodo della *libera esplorazione*



**stile  
NON  
DIRETTIVO**

Si caratterizzano per la libertà lasciata agli allievi nella ricerca della soluzione del compito motorio sia pure con una guida che l'istruttore può dare, ma non inibendo l'impegno intellettuale creativo.

### VANTAGGI

Si esalta la creatività degli allievi.

### SVANTAGGI

Non è facile controllare lo svolgimento del programma e i tempi di apprendimento sono abbastanza lunghi.

Nella scelta dei metodi e delle attività occorre tenere presente e rispettare alcuni principi nel

## **“FAR FARE”:**

- **principio dell'adeguamento alle caratteristiche biologiche e psicologiche dell'atleta;**
- **principio dell'individualizzazione;**
- **principio della globalità-analiticità;**
- **principio della continuità (sistematicità);**
- **principio della gradualità (dal facile al difficile – dal semplice al complesso);**
- **principio della progressività (dal poco al tanto – quantità/intensità )**
- **principio della polivalenza (riferito agli aspetti metodologici dell'insegnamento)**
- **principio della multilateralità (riferito agli aspetti didattici: contenuti–mezzi)**

# ESERCIZIO DEVE PERMETTERE

## ALL'ATLETA

- PARTECIPAZIONE ATTIVA
- DIVERTIMENTO FINALIZZATO (obiettivi)
- POSSIBILITA' DI SCELTA (rapporto fra mezzi e problemi da risolvere)
- SENSIBILITA' O DISPONIBILITA' ALLA COOPERAZIONE (dare o ricevere aiuto, essere aiutati)
- AUTOVALUTAZIONE ( VERIFICA)

# ESERCIZIO DEVE PERMETTERE

## ALL'ISTRUTTORE

- MOTIVARE (disponibilità - sempre sorridenti)
- FARSI SENTIRE (da tutti)
- FARSI CAPIRE (linguaggio semplice)
- POTER OSSERVARE SISTEMATICAMENTE
- POTER INTERVENIRE
  - FACILITARE
  - COMPLICARE
  - RICHIAMARE ALL'ORDINE / REGOLE

## IL BAMBINO SI DEVE SENTIRE IMPORTANTE PER L'ISTRUTTORE

Osservarlo - andare dove ci sono i problemi - Stimolarlo a far delle scelte

NO ADDESTRARE - MA APPRENDERE

APPRENDERE > fotografare, pensare, adattare, agire



# SEDUTA DI ALLENAMENTO

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO È LA REALIZZAZIONE PRATICA DEL PROGRAMMA DIDATTICO CHE DEVE AVVENIRE ATTRAVERSO SEQUENZE DI ESERCIZI BEN DEFINITI E PIANIFICATI.

È LA STRUTTURA PIÙ ELEMENTARE DEL PROGRAMMA

RAPPRESENTA L'ELEMENTO COSTITUTIVO DI BASE SU CUI POGGIANO E VENGONO REALIZZATI GLI OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI DEL PIANO DI LAVORO.

# SCHEMA DI SEDUTA

## ***FASE INIZIALE O DI AVVIAMENTO***

*riscaldamento funzionale, preparazione fisiologia e didattica specifica*

## ***FASE CENTRALE O PRINCIPALE***

*indirizzo didattico, determinazione degli obiettivi, fase di carico vera e propria*

## ***FASE FINALE O CONCLUSIVA***

*defaticamento, verifica degli adattamenti, feed-back risultati mediante verbalizzazione, ripristino di equilibri psicologici individuali e del gruppo*

# STRUTTURA BASE DELL'ALLENAMENTO

## 1^ PARTE:

### MESSA IN AZIONE ORGANICA, MUSCOLARE E ARTICOLARE (RISCALDAMENTO)

ATTRAVERSO ➤ a) ESERCIZI  
b) GIOCHI DI MOVIMENTO.

I fini della prima parte sono:

Mettere in azione le grandi funzioni dell'organismo e preparare le articolazioni e i muscoli alle sollecitazioni previste nella 2^ e nella 3^ parte;

Cominciare a proporre stimoli riguardanti gli apprendimenti previsti dagli obiettivi primari e secondari dell'allenamento.

Dovrà essere preceduta da alcuni minuti dedicati all'esposizione ai ragazzi, da parte dell'allenatore, degli obiettivi che si dovranno perseguire nel corso della seduta.

***- Può essere realizzata mediante esercizi tecnici ludico-dinamici***

*Può essere realizzata mediante un gioco di movimento, le cui regole non debbono necessariamente essere inerenti al gioco sportivo specifico, ed il cui scopo principale sia il graduale avvio ad attività più complesse e impegnative, sotto forma ludica, che coinvolga tutti i protagonisti dell'allenamento.*

## 2^ PARTE: TECNICA E/O TATTICA

ATTRAVERSO ➤ a) ESERCITAZIONI A "SECCO"  
b) ESERCITAZIONI DI SITUAZIONE.

In questa parte gli obiettivi prefissati vanno curati anche in modo analitico, attraverso metodologie deduttive, meglio se alternate, soprattutto con i più piccoli, con metodologie induttive.

*Può essere realizzata mediante esercitazioni che richiedono, in maniera più o meno analitica, l'esecuzione di uno o più fondamentali, specifici dello sport in questione.*

*Può essere realizzata mediante proposte dove il gesto tecnico viene "allenato" nelle stesse condizioni in cui l'allievo si troverà in gara, quindi in presenza dell'avversario.*

# 3^ PARTE:

## GIOCO

- ATTRAVERSO ➤
- a) GIOCHI A "TEMA"
  - b) GIOCHI "LIBERI"

La terza parte è dedicata al gioco riferito alla specialità prescelta.

*Può essere realizzata mediante l'esecuzione della gara vera e propria con l'inserimento di una o più variazioni al regolamento che "costringono" l'allievo a focalizzare l'attenzione su un particolare accorgimento tecnico-tattico.*

*Può essere realizzata mediante partite regolari nel rispetto del regolamento tecnico.*

# TRACCIA per il LAVORO

## ***A chi mi rivolgo ?***

(Analisi della situazione di partenza)

## ***Cosa voglio ottenere ?***

(Definizione degli obiettivi Educativo/culturali e Motorio/sportivi)

## ***Cosa faccio fare ?***

(Scelta dei contenuti in riferimento agli obiettivi sopra indicati)

## ***Che mezzi utilizzo ?***

(Indicazione degli strumenti e dei mezzi, ....)

## ***In che modo faccio fare ?***

(Metodologie utilizzate in riferimento agli obiettivi sopra indicati)

# **SEDUTA DI ALLENAMENTO**

## **( 5 – 7 anni)**

La lezione è suddivisa in 6 fasi di 10' ciascuna secondo il seguente schema:

- 1. RISCALDAMENTO**
- 2. ESERCIZI SEGMENTARI** (a corpo libero e/o con piccoli attrezzi)
- 3. ANDATURE**
- 4. SALTI**
- 5. CIRCUITI – PERCORSI**
- 6. GIOCHI** (staffetta e giochi di squadra)

# FORME DI LAVORO DA UTILIZZARE

- Esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative
- Esercizi e giochi con utilizzo di piccoli attrezzi
- Percorsi per lo sviluppo degli schemi motori di base
- Giochi della tradizione popolare
- Giochi con utilizzo dei gesti tecnici dei vari sport
- Giochi per lo sviluppo della conoscenza corporea
- Utilizzo dei giochi di porta e di gara dove i bambini a turno si cimentano nei vari ruoli



# ERRORI DA EVITARE

- ❖ Carichi di lavoro inadeguati alle capacità degli allievi
- ❖ La specializzazione precoce
- ❖ L'eccessiva attività fisica
- ❖ Le sedute generiche e monotone tendenti alla saturazione
- ❖ L'eccesso di interventi correttivi
- ❖ Selezioni precoci che risultano altamente frustranti ed improduttive.
- ❖ Linguaggio sofisticato e complesso

# LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

**FINALITA':** è costituita, assieme a tutto il complesso delle sedute, dall'avviamento e dalla pratica sportiva.

**OBIETTIVI:** sono costituiti dallo sviluppo delle capacità motorie (coordinative e condizionali), dall'apprendimento di abilità motorie e sportive e dalla acquisizione di competenze tecnico-tattiche.

**MEZZI:** sono determinati dal complesso delle attività motorie e sportive realizzate secondo i principi della multilateralità estensiva ed orientata.

**CONTENUTI :** sono costituiti dal tipo e dalla quantità di attività svolte (esercizi, percorsi, circuiti, prove multiple, staffette, giochi di gruppo e collettivi, giochi a tema, giochi a schema, giochi a confronto, giochi sportivi, ecc...).

**METODI :**

GENERALI	→	induttivi
SPECIFICI	→	deduttivi

**VALUTAZIONE :**

- iniziale
- intermedia
- finale